

меню на « 14 » *ноября* 20 *23* г.



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 МБОУ
 О.Б. Трусова
 « 13 » *ноября* 20 *23* г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы					
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
завтраки												
	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	100	13,25	1,875	-	69,34	59,16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	200		-	18,4	73,6	8,45
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	80	6,7	5,8	54,2	437	18,48
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО:	560	25,31	12,76	107,41	787,99	610	27,46	13,91	121,07	862,64	101,84
завтрак обучающихся с ОВЗ												
	Бутерброд на батоне с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	4,24
	Каша рисовая молочная со сливочным	150/5	3	2,25	18	103,5	200/5	4	3	24	138	11,88
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	200	3	4	29	152	5,44
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,94
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	80	6,7	5,8	54,2	437	18,48
	ИТОГО:	507,7	16,41	20,1	129,22	893,42	557,7	17,41	20,87	135,22	927,92	45,04
обеда обучающихся с ОВЗ												
	Салат из свежей моркови <i>свежем</i>	60	0,7	4,38	3,96	57,9	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,40
	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,64
	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,87	-	69,34	100	13,25	1,87	-	69,34	59,16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	200		-	18,4	73,6	8,45
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО:	740	25,47	14,6	74,23	537,33	880	29,69	19,2	95,23	682,04	93,46

Т.П. Ярошенко

Р.Яр

Шеф-повар

Меню на « 14 » ноября 2013 г.



№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы		
	Салат из свежей моркови					60	0,7	4,38	3,96	57,9	—
	Рыба (филе) припущенная					100	13,25	1,875	-	69,34	59,16
	Пюре картофельное					150	3,06	4,8	20,45	137,25	19,15
	Кисель «Витошка»					200		-	18,4	73,6	8,85
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,85
	ИТОГО:					560	24,81	12,775	106,4	773,89	18,48
											98,29

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом					21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	8,85
	Каша рисовая молочная без					200/5	5,6	8,2	40	257,2	11,60
	Кофейный напиток без сахара					200	0,6	0,2	3,6	18,2	4,09
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,25
	Груша					100	0,4	0,3	10,3	47	43,18
	ИТОГО:					558	9,28	16,38	73,176	469,88	68,88

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из вареной свеклы					100	1,43	6,09	8,36	93,9	5,40
	Суп картофельный с горохом					250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,68
	Рыба (филе) припущенная					100	13,25	1,875	-	69,34	59,16
	Пюре картофельное					180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19
	Компот из свежих яблок без					200	0,18	0,2	9,4	17	8,08
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,25
	ИТОГО:					851,5	27,32	19,14	71,858	548,08	18,80

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Шеф-повар

108,45