

Меню на «16» *декабря* 20 *14* г.

Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 «15» *декабря* 20 *14* г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы				
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы

**завтраки**

	Запеканка творожная со ступенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	<i>29,53</i>	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	<i>29,53</i>
	Курица запеченная	100	26,0	11	-	204,0	<i>43,92</i>	100	26,0	11,0	-	204	<i>43,92</i>
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	<i>10,64</i>	180	3,67	5,76	24,53	164,7	<i>12,78</i>
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	<i>5,63</i>	200	3	4	29	152	<i>5,63</i>
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	<i>2,07</i>	50	3,84	0,48	23,94	118	<i>3,45</i>
	Фрукты <i>свежие</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	<i>20,64</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	<i>20,64</i>
	ИТОГО:	660	44,21	28,75	93,7	805,23	<i>122,43</i>	710	46,36	29,9	107,36	879,88	<i>115,95</i>

**завтрак обучающихся с ОВЗ**

	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7 <sup>10,15</sup>	5,33	11,5	9,17	161,57	<i>19,56</i>	17,7 <sup>10,15</sup>	5,33	11,53	9,17	161,57	<i>19,56</i>
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	<i>9,35</i>	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	<i>11,31</i>
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	<i>1,63</i>	200	0,2	-	15,0	58	<i>1,63</i>
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	<i>2,07</i>	30	2,3	0,29	14,36	70,8	<i>2,07</i>
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	<i>20,02</i>	80	6,7	5,8	54,2	437	<i>20,02</i>
	ИТОГО:	507,7	21,58	22,2	124,68	917,72	<i>48,63</i>	557,7	23,93	23,82	135,33	981,17	<i>50,59</i>

**обеды обучающихся с ОВЗ**

	Запеканка творожная со ступенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	<i>29,53</i>	100	1,41	5,08	9,02	87,4	<i>29,53</i>
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	<i>3,43</i>	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	<i>5,67</i>
	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	<i>5,86</i>	250	6,18	3,3	14,65	113,0	<i>7,32</i>
	Курица запеченная	100	26,0	11	-	204,0	<i>43,92</i>	100	26,0	11,0	-	204	<i>43,92</i>
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	<i>10,64</i>	180	3,67	5,76	24,53	164,7	<i>12,78</i>
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	<i>5,63</i>	200	3	4	29	152	<i>5,63</i>
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	<i>2,07</i>	50	3,84	0,48	23,94	118	<i>3,45</i>
	Фрукты <i>свежие</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	<i>20,64</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	<i>20,64</i>
	ИТОГО:	920	52,24	34,7	110,87	959,93	<i>121,72</i>	1060	53,95	38,2	131,03	1080,28	<i>128,88</i>

Шеф-повар

*Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко

Меню на « 16 » февраля 20 24 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Трусова  
 « 15 » февраля 20 24 г.



5-11 классы

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы						
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
<b>Завтраки Диета №8</b>												
	Запеканка творожная со											
	Курица запеченная											
	Пюре картофельное											
	Кофейный напиток											
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)											
	Фрукты <i>сезонные</i>											
	ИТОГО:											
		70/10	9,45	8,26	20,09	194,18						29,53
		100	26,0	11,0	-	204						43,92
		150	3,06	4,8	20,45	137,25						10,64
		200	3	4	29	152						9,63
		30	1,8	0,3	13,35	56,7						1,83
		100	0,4	0,4	9,8	47						20,64
		660	43,71	28,76	92,69	791,13						112,19

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95						14,19
	Каша пшеничная молочная без	200/5	6,6	7	28,8	202						14,04
	Чай без сахара	200			0,3	1,2						1,69
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64						1,31
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47						20,64
	ИТОГО:	568	15,37	12,87	58,573	402,79						48,87

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4						5,61
	Суп рисовый (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113,0						8,32
	Курица запеченная	100	26,0	11,0	-	204						43,92
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7						12,78
	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2						4,25
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64						1,31
	ИТОГО:	851,5	39,15	25,555	61,368	627,94						45,19

Т.П. Ярошенко

*Т.П. Ярошенко*

Шеф-повар