

Меню на « 2 » февраля 2024 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 «01» февраля 2024 г.

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | 1-4 классы | | | | | | 5-11 классы | | | | | |
|----------------------------------|---|----------------------|-------|-------|----------|-------------------------|--------|----------------------|-------|-------|----------|-------------------------|--------|
| | | выход | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | цена | выход | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | цена |
| завтраки | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная со стуженым молоком | 70/10 | 9,45 | 8,26 | 20,09 | 194,18 | 29,53 | 70/10 | 9,45 | 8,26 | 20,09 | 194,18 | 29,53 |
| | Курица запеченная | 100 | 26,0 | 11 | - | 204,0 | 43,92 | 100 | 26,0 | 11,0 | - | 204 | 43,92 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 10,64 | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 12,88 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3 | 4 | 29 | 152 | 5,63 | 200 | 3 | 4 | 29 | 152 | 5,63 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,07 | 50 | 3,84 | 0,48 | 23,94 | 118 | 3,45 |
| | Фрукты <i>сезонно</i> | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 15,48 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 15,48 |
| | ИТОГО: | 660 | 44,21 | 28,75 | 93,7 | 805,23 | 107,27 | 710 | 46,36 | 29,9 | 107,36 | 879,88 | 110,89 |
| завтрак обучающихся с ОВЗ | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутироброд на батоне с сыром | 177 ^{10/15} | 5,33 | 11,5 | 9,17 | 161,57 | 12,11 | 177 ^{10/15} | 5,33 | 11,53 | 9,17 | 161,57 | 12,11 |
| | Кашишная молочная со сливочным маслом | 150/5 | 7,05 | 4,65 | 31,95 | 190,35 | 9,35 | 200/5 | 9,4 | 6,2 | 42,6 | 253,8 | 11,31 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | 1,63 | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | 1,63 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,07 | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,07 |
| | Булочка | 80 | 6,7 | 5,8 | 54,2 | 437 | 20,02 | 80 | 6,7 | 5,8 | 54,2 | 437 | 20,02 |
| | ИТОГО: | 507,7 | 21,58 | 22,2 | 124,68 | 917,72 | 45,18 | 557,7 | 23,93 | 23,82 | 135,33 | 981,17 | 47,14 |
| обеды обучающихся с ОВЗ | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная со стуженым молоком | 70/10 | 9,45 | 8,26 | 20,09 | 194,18 | 29,53 | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 29,53 |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 3,93 | 70/10 | 9,45 | 8,26 | 20,09 | 194,18 | 5,61 |
| | Суп рисовый (харчо) | 200 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 5,86 | 250 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113,0 | 8,32 |
| | Курица запеченная | 100 | 26,0 | 11 | - | 204,0 | 43,92 | 100 | 26,0 | 11,0 | - | 204 | 43,92 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 10,64 | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 12,88 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3 | 4 | 29 | 152 | 5,63 | 200 | 3 | 4 | 29 | 152 | 5,63 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,07 | 50 | 3,84 | 0,48 | 23,94 | 118 | 3,45 |
| | Фрукты <i>сезонно</i> | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 15,48 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 15,48 |
| | ИТОГО: | 920 | 52,24 | 34,7 | 110,87 | 959,93 | 116,56 | 1060 | 53,95 | 38,2 | 131,03 | 1080,28 | 123,82 |

Т.П. Ярошенко

Шеф-повар

Я.А.

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | 1-4 классы | | | | | 5-11 классы | | | | | | |
|---|-------------------------------|------------|-------|-----|----------|-------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------|-------------------------|------|
| | | выход | белки | жир | углеводы | энергетическая ценность | цена | выход | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | цена |
| Завтраки Диета №8 | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожная со | | | | | | 70/10 | 9,45 | 8,26 | 20,09 | 194,18 | 19,53 | |
| | Курица запеченная | | | | | | 100 | 26,0 | 11,0 | - | 204 | 43,92 | |
| | Пюре картофельное | | | | | | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 10,64 | |
| | Кофейный напиток | | | | | | 200 | 3 | 4 | 29 | 152 | 5,63 | |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | | | | | | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,35 | 56,7 | 1,83 | |
| | Фрукты <i>яблоки</i> | | | | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 15,48 | |
| | ИТОГО: | | | | | | 660 | 43,71 | 28,76 | 92,69 | 791,13 | 108,03 | |
| 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 | 11,04 | |
| | 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 | 15,48 | |
| | ИТОГО: | | | | | | 568 | 15,37 | 12,87 | 58,573 | 402,79 | 43,81 | |
| 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 | 12,88 | |
| | 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 | 85,19 | |
| | Шеф-повар | | | | | | | | | | | | |

Т.П. Ярошенко

Т.П.