

Меню на « 5 » декабря 2024 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Грусова
 12.06.2024
 СОШ №20

№ 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													
	Бутерброд на батоне с повидлом	17.7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24	17.7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	11,90	40	5,12	4,64	0,28	63,48	11,90
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	49,09	50/50	14,0	6,0	4,0	130	49,09
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	6,19	180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,45
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	1,63	200	0,2	-	15	58	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,08	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	ИТОГО:	552,7	28,95	13,46	83,17	563,3	89,12	802,7	31,69	14,05	99,95	645,9	84,76
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17.7/10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	19,58	17.7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	19,58
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	11,90	40	5,12	4,64	0,28	63,48	11,90
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	8,84	200/5	4,4	5,8	32,8	166	10,65
	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	2,08	30	2,3	0,29	14,36	70,8	3,45
	Тортик вафельный Боярушка	38	0,76	4,48	8,63	77,9	-	38	0,76	4,48	8,63	77,9	-
	ИТОГО:	505,7	17,01	25,2	72,04	556,25	40,00	555,7	18,11	26,74	80,24	597,75	43,19
обеда обучающихся с ОВЗ													
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	26,55	100	2,98	5,19	6,25	83,6	44,25
	Бутерброд на батоне с повидлом	17.7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24	17.7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24
	Суп овсяный с овощами	200	1,6	2,56	9,2	65,6	5,13	250	2	3,2	11,5	82	6,41
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	49,09	50/50	14,0	6,0	4,0	130	49,09
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	6,19	180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,45
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	1,63	200	0,2	-	15	58	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,08	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	ИТОГО	772,7	27,22	14,4	95,84	615,58	94,90	912,7	31,55	17,8	117,42	748,02	116,52

Шеф-повар

В. Гу

Т.П. Ярошенко

Меню на « 5 » февраля 2024 г.

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

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы					энергетическая ценность	цена
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность		
Завтраки Диета №8													
	Бутерброд на батоне с повидлом						17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,14	
	Яйцо вареное						40	5,12	4,64	0,28	63,48	11,90	
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	49,09	
	Макаронные изделия отварные						150	6,0	2,0	36	177	6,19	
	Чай с сахаром						200	0,2	-	15	58	1,63	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83	
	ИТОГО:						552,7	28,45	13,47	82,16	549,2	74,88	
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Бутерброд с сыром						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	14,19	
	Яйцо вареное						40	5,12	4,64	0,28	63,48	11,90	
	Каша гречневая молочная без сахара						200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	12,53	
	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:						608	23,49	13,71	64,653	470,47	58,10	
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Салат из зеленого горошка						100	2,98	5,19	6,25	83,6	44,25	
	Суп овсяный с овощами						250	2	3,2	11,5	82	6,41	
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	49,0	
	Макаронные изделия отварные						180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,95	
	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	
	ИТОГО:						851,5	27,47	17,005	74,818	549,84	110,11	
	Шеф-повар												

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко