

Меню на « 14 » декабрь 2024 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
Дуп О.Б. Трусова
 «13» декабрь 2024 г.



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

Завтраки Диета №8

	Бутерброд на батоне с повидлом						17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,28
	Салат из свежей моркови						60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	49,09
	Каша гречневая рассыпчатая						150	9,0	10,5	42	300	4,89
	Компот из сухофруктов						200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83
	<i>иссирт</i>						100	0,4	0,4	9,8	47	19,0
	ИТОГО:						672,7	28,23	22,11	118,64	779,62	98,34

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	8,8	6,8	24,6	195	10,53
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,69
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	29,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31
	ИТОГО:						568	19,67	13,47	60,573	433,79	56,42

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из свежей моркови						100	1,2	7,3	6,6	96,5	4,46
	Суп-пюре из картофеля с						250/10	4,68	8,01	26,12	193,9	12,53
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	49,09
	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,8	12,6	50,4	360	9,44
	Компот из сухофруктов без						200	0,8		13,2	58,6	1,47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31
	ИТОГО:						861,5	31,97	34,125	109,888	879,64	48,90

Шеф-повар

Т. П. Ярошенко

Т. П. Ярошенко

Меню на « 14 » февраля 2024 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 13 » 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

	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/1	1,33	0,53	13,53	64,02	4,28	17,7/1	1,33	0,53	13,53	64,02	4,28
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,11
	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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	4,89	180	10,8	12,6	50,4	360	9,44
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,04	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	ИТОГО:	572,7	28,33	21,7	109,85	746,72	69,58	662,7	32,17	26,91	130,47	892,52	44,52

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/15	5,33	11,5	9,17	161,57	19,56	17,7/15	5,33	11,53	9,17	161,57	5,52
	Запеканка творожная со сгущенным	200/15	30,93	22,8	36,0	310,66	42,52	200/15	30,93	22,89	36,0	310,66	42,52
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,63	200	0,2	-	15,0	58	1,63
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,04	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,04
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	29,00	100	2,5	1,2	16	85	29,00
	ИТОГО:	587,7	41,26	35,9	90,53	686,03	120,48	587,7	41,26	35,91	90,53	686,03	110,44

обеды обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,28	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,28
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,11
	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/10	3,2	4,88	17,2	126	10,39	250/1	4,0	6,1	21,5	157,5	12,68
	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
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	4,89	180	10,8	12,6	50,4	360	9,44
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,04	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	ИТОГО:	782,7	31,53	26,58	127,05	872,72	49,94	922,7	36,17	33,0	151,97	1050,02	84,20

Шеф-повар

С. Юр

Т.П. Ярошенко