

Меню на « 19 » декабря 2024 г.

Утверждено

Директор МБОУ СОШ №20  
О.Б.Трусова  
«16» декабря 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
<b>завтраки</b>													
	Бутерброд на батоне с повидлом	17.7/15	1.33	0.53	13.53	64.02	4,14	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	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	7,45
	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	2,07	50	3.84	0.48	23.94	118	3,45
	ИТОГО:	552.7	28.95	13.46	83.17	563.3	45,12	802.7	31.69	14.05	99.95	645.9	77,76
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17.7/10/15	5.33	11.5	9.17	161.57	15,56	17.7/10/15	5.33	11.53	9.17	161.57	15,56
	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	2,07	30	2.3	0.29	14.36	70.8	2,07
		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	41,81
<b>обеды обучающихся с ОВЗ</b>													
	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	5,32	250	2	3.2	11.5	82	6,65
	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	7,45
	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	2,07	50	3.84	0.48	23.94	118	3,45
	ИТОГО	772.7	27.22	14.4	95.84	615.58	95,09	912.7	31.55	17.8	117.42	748.02	116,76

Шеф-повар

*И.И.И.*

Т.П. Ярошенко

Меню на « 19 » февраля 2024 г.

Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 «16» февраля 2024 г.

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

**Завтраки Диета №8**

	Бутерброд на батоне с повидлом				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
	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	2,07
	ИТОГО:				552,7	28,45	13,47	82,16	549,2	85,12

**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	12,03
	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:				608	23,49	13,71	64,653	470,47	61,46

**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	6,65
	Гуляш из говядины с соусом				50/50	14,0	6,0	4,0	130	49,09
	Макаронные изделия отварные				180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,45
	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	110,44

Шеф-повар

*Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко