

Меню на «11» февраля 2024 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Грусова
 «20» февраля 2024 г.
 МБОУ 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													
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,21	100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,21
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,64	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,88
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	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:	540	29,44	12,95	64,03	499,15	85,28	590	31,59	14,1	77,69	573,8	88,80
	<i>квас</i>						18,01						18,01
							102,29						102,29

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7 10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	19,56	17,7 10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	19,56
	Запеканка творожная со стуженым молоком	200/15	30,93	22,8	36,0	310,66	82,52	200/15	30,93	22,89	36,0	310,66	82,52
	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	2,08
	ИТОГО:	100	2,5	1,2	16	85	91,88	100	2,5	1,2	16	85	91,88
		587,7	41,26	35,9	90,53	686,03		587,7	41,26	35,91	90,53	686,03	

обеда обучающихся с ОВЗ

	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Рассольник петербургский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	8,48	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	10,35
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,21	100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,21
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,64	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,88
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	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:	745	31,12	17,0	77,3	595,75	93,85	845	33,69	19,2	94,28	694,55	99,15
	<i>шева</i>						18,01						18,01
							110,76						110,76

Пеф-повар *Я. Ян* Т.П. Ярошенко

ЭНЮ на « 11 » декабря 20 14 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 «10» декабря 2014г.

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

Завтраки Диета №8

	Нарезка из соленых огурцов						60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Котлета рыбная						100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,11
	Пюре картофельное						150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,64
	Сок фруктовый						200	1	-	21	94	11,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83
	<i>бассетт</i>						100	0,4	0,4	9,8	47	19,00
	ИТОГО:						640	29,34	13,3	72,82	532,05	114,04
	<i>кавее</i>											17,01
												131,05

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром						21,5/20	7,08	5,25	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
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,31
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	19,00
	ИТОГО:						568	19,67	13,4	60,573	433,79	56,42

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из свежих огурцов и						100	1	2,9	3,3	44,6	36,03
	Рассольник петербургский						250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	10,35
	Рыба (филе) припущенная						100	13,25	1,87	-	69,34	36,89
	Пюре картофельное						180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,48
	Сок яблочный без сахара						200	1	-	21	94	11,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,31
	ИТОГО:						856,5	22,31	15,8	74,988	534,03	119,36
	<i>шева</i>											17,01
												136,34

Шеф-повар

Д. Яку

Т.П. Ярошенко