

Меню на « 19 » декабря 2024 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20
О.Б.Трусова

19.12.2024
19.12.2024

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

Завтраки Диета №8

	Салат из свежих помидоров						60	0,54	2,7	2,88	38,4	11,03
	Котлета рубленая из говядины						100	15,55	11,55	15,7	228,75	54,06
	Рис припущенный						150	3,0	9,0	36	241,5	8,83
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55	1,20
	Сок фруктовый						200	1	-	21	94	11,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	-
	ИТОГО:						690	29,34	27,25	109,98	805,9	109,95

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом						21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	8,20
	Каша гречневая молочная без						200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	12,03
	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
	<i>соевое</i>						100	0,4	0,3	10,3	47	20,64
	ИТОГО:						548	13,28	11,38	67,776	418,88	46,43
	<i>вилет</i>											14,77
												61,20

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из свежих помидоров						100	1,13	6,19	4,72	79,1	35,05
	Суп картофельный с						250	2,69	2,84	17,14	104,75	5,31
	Котлета рубленая из говядины						100	15,55	11,55	15,7	228,75	54,06
	Рис припущенный						180	3,6	10,8	43,2	289,8	10,62
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55	1,20
	Сок томатный (консервы) <i>соевый</i>						200	2	0,2	5,8	36	22,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31
	ИТОГО:						901,5	31,21	34,295	101,17	840,59	130,55

Шеф-повар

А.А.

Т.П. Ярошенко

меню на «19» февраля 2014 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 «18» февраля 2014 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													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	1103	100	1,13	6,19	4,72	79,1	35,05
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	5406	100	15,55	11,55	15,7	228,75	5406
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	883	180	3,6	10,8	43,2	289,8	1062
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	220	50	4,95	2,5	5,05	61,55	220
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	2200	200	1	-	21	94	2200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	108	50	3,84	0,48	23,94	118	345
	ИТОГО:	590	27,34	26,04	94,99	735	11919	680	30,07	31,52	113,61	871,2	12438
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом, повидлом	17,7 10 15	1,41	7,78	13,66	130,12	868	17,7 10 15	1,41	7,78	13,66	130,12	868
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	1488	55	4,32	4,98	1,77	68,71	1488
	Каша манная молочная с маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	884	200/5	4,4	5,8	32,8	166	1065
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	563	200	3	4	29	152	563
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	108	30	2,3	0,29	14,36	70,8	108
	Печенье Чоко-пай	30	1,2	4,83	21,15	132	1250	30	1,2	4,83	21,15	132	-
	ИТОГО:	512,7	12,53	26,2	104,54	678,13	5149	562,7	16,63	27,68	112,74	719,63	4980
обеды обучающихся с ОВЗ													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	1103	100	1,13	6,19	4,72	79,1	35,05
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	425	250	2,69	2,84	17,14	104,75	531
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,5	15,7	228,75	5406	100	15,55	11,5	15,7	228,75	5406
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	883	180	3,6	10,8	43,2	289,8	1062
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	220	50	4,95	2,5	5,05	61,55	220
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	2200	200	1	-	21	94	2200
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	108	50	3,84	0,48	23,94	118	345
	ИТОГО:	1240	29,49	28,3	108,7	818,8	11444	930	32,76	34,3	130,75	975,95	13269

Шеф-повар

Я. Ян

Т.П. Ярошенко