

Меню на « 9 » апреля 2024 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 « 9 » апреля 2024 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	цена	
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы			
Завтраки Диета №8												
	Бутерброд с батоном с повидлом					17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24	
						40	5,12	4,64	0,28	63,48		
	Гуляш из говядины с соусом					50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,00	
	Каша гречневая рассыпчатая					150	9,0	10,5	42	300	4,89	
	Чай с сахаром					200	0,2	-	15	58	1,55	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83	
	Фрукты <i>клубника</i>					100	0,4	0,4	9,8	47	68,51	
	ИТОГО:					612,7	26,73	17,7	97,68	655,72		
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Бутерброд с маслом, сыром					21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	14,81	
	Каша пшеничная молочная без сахара со					200/5	6,6	7	28,8	202	11,04	
	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	
	Фрукты <i>яблоки</i>					100	0,4	0,3	10,3	47	16,44	
	ИТОГО:					558	10,28	15,18	61,976	414,68	48,18	
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Суп овсяный с овощами					250	2	3,2	11,5	82	6,59	
	Гуляш из говядины с соусом					50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,00	
	Каша гречневая рассыпчатая					180	10,8	12,6	50,4	360	9,44	
	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	
	Фрукты <i>яблоки</i>					100	0,4	0,4	9,8	47	18,33	
	ИТОГО:					851,5	28,49	22,41	85,568	660,84	90,36	
	Шеф-повар											

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на « 9 » августа 2024 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
О.Б. Трусова
 « 8 » августа 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 с батоном с повидлом	17,7/1	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24	17,7/1	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,00	50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	8,89	180	10,8	12,6	50,4	360	9,44
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,55	200	0,2	-	15	58	1,55
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,04	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	Фрукты <i>клубника</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	18,33	100	0,4	0,4	9,8	47	18,33
	ИТОГО:	612,7	27,23	17,72	98,69	669,82	84,08	662,7	30,57	20,01	116,67	777,02	90,01
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд с батоном с маслом, повидлом	17,7/10/1	1,41	7,78	13,66	130,12	7,68	17,7/10/1	1,41	7,78	13,66	130,12	7,68
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	9,33	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	11,29
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,53	200	3	4	29	152	5,53
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,04	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,04
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88
	ИТОГО:	507,7	20,46	22,5	143,17	980,27	47,49	557,7	22,81	24,07	153,82	1043,72	49,45
обеда обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд с батоном с повидлом	17,7/1	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24	17,7/1	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24
	Суп овсяный с овощами	40	5,12	4,64	0,28	63,48	5,28	40	5,12	4,64	0,28	63,48	6,59
	Гуляш из говядины с соусом	200	1,6	2,56	9,2	65,6	53,00	250	2	3,2	11,5	82	53,00
	Каша гречневая рассыпчатая	50/50	14,0	6,0	4,0	130	8,89	50/50	14,0	6,0	4,0	130	9,44
	Чай с сахаром	150	9,0	10,5	42	300	1,55	180	10,8	12,6	50,4	360	1,55
	Хлеб пшеничный I сорт	200	0,2	-	15	58	2,04	200	0,2	-	15	58	3,45
	Фрукты <i>клубника</i>	30	2,3	0,29	14,36	70,8	18,33	50	3,84	0,48	23,94	118	18,33
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	47	92,36	100	0,4	0,4	9,8	47	859,02
	ИТОГО:	812,7	28,83	20,2	107,89	735,42	92,36	912,7	32,57	23,2	128,17	859,02	96,60

Шеф-повар Т.П. Ярошенко