

Меню на « 14 » ноября 2024 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

« 13 » ноября 2024 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы						5-11 классы					
		выход	белк и	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	цена
завтраки													
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,07	0,7	4,38	3,96	57,9	5,06	
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,34	14,4	16,6	3,5	225,5	33,34	
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	7,55	7,2	2,4	43,2	212,4	9,09	
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	1	-	32	124	3,15	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	2,3	0,29	14,36	70,8	4,07	
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	27,28	6,7	5,8	54,2	437	27,28	
	ИТОГО:	620	31,1	29,0	144,02	1092,2	76,83	32,3	29,47	151,22	1127,6	81,99	
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд с багом с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	8,88	1,41	7,78	13,66	130,12	8,88	
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	12,79	4,32	4,98	1,77	68,71	12,79	
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	10,18	4,4	5,8	32,8	166	12,18	
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,77	3	4	29	152	5,77	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	
	Кондитерское изделие	30	1,2	4,83	21,15	132	19,00	1,2	4,83	21,15	132	19,00	
	ИТОГО:	512,7	12,5	26,2	104,54	678,13	59,06	16,63	27,68	112,74	719,63	61,06	
обеды обучающихся с ОВЗ													
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,07	1,2	7,3	6,6	96,5	5,06	
	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	4,88	7,5	5,0	20,0	162,5	6,11	
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,34	14,4	16,6	3,5	225,5	33,34	
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	7,55	7,2	2,4	43,2	212,4	9,09	
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	1	-	32	124	3,15	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	3,84	0,48	23,94	118	4,07	
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	27,28	6,7	5,8	54,2	437	27,28	
	ИТОГО:	820	37,1	33,0	160,02	1222,2	81,71	41,84	37,5	183,44	1375,9		

Шеф-повар

Т. П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

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

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

Бутерброд с маслом, <u>сыром</u>													
Каша гречневая молочная без сахара со сливочным													
Кофейный напиток без сахара													
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)													
Фрукты <u>яблочки</u>													
ИТОГО:						21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84		11,53	
						200/5	9,6	3,2	34,6	206,2		13,11	
						200	0,6	0,2	3,6	18,2		4,39	
						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64		1,55	
						100	0,4	0,3	10,3	47		13,63	
						548	13,28	11,38	67,776	418,88		65,11	

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

Салат из моркови													
Суп картофельный с горохом													
Гуляш из свинины с соусом													
Макаронные изделия отварные													
Компот из сухофруктов без сахара													
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)													
ИТОГО: <u>яблоки</u>													
						100	1,2	2	6,6	67		4,72	
						250	7,5	5,0	20,0	162,5		6,11	
						50/50	14,4	16,6	3,5	225,5		33,34	
						180	7,2	2,4	43,2	212,4		9,09	
						200	0,8		13,2	58,6		1,77	
						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64		1,55	
						851,5	32,39	26,215	96,068	766,64		85,58	

Шеф-повар Я. Яку

Т.П. Ярошенко