

Меню на « 18 » ноября 20 24 г.

Утверждено

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

« 15 » ноября 20 24 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы				
		выход	белк и	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы

завтраки

	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	14,57	100	1,13	6,19	4,72	79,1	14,28
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,34	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,34
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	4,55	180	7,2	2,4	43,2	212,4	9,09
	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	2,44	50	3,84	0,48	23,94	118	4,07
	ИТОГО:	540	23,4	21,5	71,74	569,7	59,53	630	26,77	25,67	90,36	693	72,41

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд с батоном с маслом, сыром	17.7/10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	19,18	17.7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	19,18
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	9,50	40	5,12	4,64	0,28	63,48	9,50
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	10,18	200/5	4,4	5,8	32,8	166	12,18
	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	2,44	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44
	Кондитерское изделие	38	0,76	4,48	8,63	77,9	19,00	38	0,76	4,48	8,63	77,9	19,00
	ИТОГО:	505,7	17,0	25,2	72,04	556,25	61,93	555,7	18,11	26,74	80,24	597,75	63,93

обеды обучающихся с ОВЗ

	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	14,57	100	1,13	6,19	4,72	79,1	14,28
	Суп овсяный с овощами	200	1,6	2,56	9,2	65,6	4,60	250	2	3,2	11,5	82	5,74
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,34	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,34
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	4,55	180	7,2	2,4	43,2	212,4	9,09
	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	2,44	50	3,84	0,48	23,94	118	4,07
	ИТОГО:	740	25,0	24,1	80,94	635,3	64,13	880	28,77	28,8	101,86	775	78,15

Шеф-повар

Т.П.Ярошенко

Т.П.Ярошенко

Меню на « 18 » ноября 2014 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
О.Б. Трусова
 «15» ноября 2014 г.

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

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром, <i>мажон</i>					21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95		21,79
	Яйцо вареное					40	5,12	4,64	0,28	63,48		9,50
	Каша гречневая молочная без сахара со сливочным					200/5	9,6	3,2	34,6	206,2		13,11
	Чай без сахара					200			0,3	1,2		1,69
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64		1,55
	Фрукты <i>яблоки</i>					100	0,4	0,4	9,8	47		23,63
	ИТОГО:					608	23,49	13,71	64,653	470,47		49,27

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из свежих помидоров					100	1,13	6,19	4,72	79,1		24,28
	Суп овсяный с овощами					250	2	3,2	11,5	82		5,74
	Гуляш из свинины с соусом					50/50	14,4	16,6	3,5	225,5		33,34
	Макаронные изделия отварные					180	7,2	2,4	43,2	212,4		9,09
	Чай без сахара					200			0,3	1,2		1,69
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64		1,55
	ИТОГО:					851,5	26,02	28,605	72,788	640,84		45,69

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко