

Меню на «10» декабря 2024 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова
«10» декабря 2024 г.

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | 1-4 классы | | | | | 5-11 классы | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|------------|--------|------|----------|-------------------------|-------------|----------|-------|-------|----------|-------------------------|--------|
| | | выход | белк и | жиры | углеводы | энергетическая ценность | цена | выход | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | цена |
| завтраки | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,17 | 50,16 | 15,01 | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,17 | 50,16 | 15,01 |
| | Котлета рубленая из курицы | 100 | 12,1 | 17,4 | 9,86 | 245,0 | 41,68 | 100 | 12,13 | 17,4 | 9,86 | 245,0 | 41,68 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,0 | 10,5 | 42 | 300 | 8,75 | 150 | 9,0 | 10,5 | 42 | 300 | 10,45 |
| | Соус томатный | 50 | 4,95 | 2,5 | 5,05 | 61,55 | 2,50 | 50 | 4,95 | 2,5 | 5,05 | 61,55 | 1,50 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | 1,63 | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | 1,63 |
| | Хлеб пшеничный I сорт | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,44 | 50 | 3,84 | 0,48 | 23,94 | 118 | 4,07 |
| | Сыр твердый | 15 | 3,45 | 4,35 | | 54,3 | 82,01 | 15 | 3,45 | 4,35 | | 54,3 | 85,24 |
| | ИТОГО: | 605 | 33,8 | 38,1 | 89,44 | 839,81 | | 625 | 35,36 | 38,34 | 99,02 | 887,01 | |
| завтрак обучающихся с ОВЗ | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с батоном с маслом, сыром | 17,7/10/ | 5,33 | 11,5 | 9,17 | 161,57 | 17,89 | 17,7/10/ | 5,33 | 11,53 | 9,17 | 161,57 | 17,89 |
| | Каша рисовая молочная со сливочным | 150/5 | 3 | 2,25 | 18 | 103,5 | 11,17 | 200/5 | 4 | 3 | 24 | 138 | 13,51 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | 1,63 | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58 | 1,63 |
| | Хлеб пшеничный I сорт | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,44 | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,44 |
| | Йогурт молочный | 100 | 2,5 | 1,2 | 16 | 85 | 29,00 | 100 | 2,5 | 1,2 | 16 | 85 | 29,00 |
| | ИТОГО: | 527,7 | 13,3 | 15,2 | 72,53 | 478,87 | 62,13 | 577,7 | 14,33 | 16,02 | 78,53 | 513,37 | 64,47 |
| обеды обучающихся с ОВЗ | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из зеленого горошка | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,17 | 50,16 | 15,01 | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,17 | 50,16 | 15,01 |
| | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 1,45 | 3,93 | 100,2 | 82,0 | 6,85 | 250/5 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 8,31 |
| | Котлета рубленая из курицы | 100 | 12,1 | 17,4 | 9,86 | 245,0 | 41,68 | 100 | 12,13 | 17,4 | 9,86 | 245,0 | 41,68 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,0 | 10,5 | 42 | 300 | 8,75 | 180 | 10,8 | 12,6 | 50,4 | 360 | 10,45 |
| | Соус томатный | 50 | 4,95 | 2,5 | 5,05 | 61,55 | 2,50 | 50 | 4,95 | 2,5 | 5,05 | 61,55 | 1,50 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | 1,63 | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | 1,63 |
| | Хлеб пшеничный I сорт | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,44 | 50 | 3,84 | 0,48 | 23,94 | 118 | 4,07 |
| | Сыр твердый | 15 | 3,45 | 4,35 | | 54,3 | 11,18 | 15 | 3,45 | 4,35 | | 54,3 | 11,18 |
| | ИТОГО: | 810 | 35,2 | 42,0 | 189,64 | 921,81 | 100,04 | 910 | 38,97 | 45,2 | 232,67 | 1049,51 | 104,83 |

Шеф-повар Т.П. Ярошенко

