

Меню на «19» декабря 2024 г.

Утверждено

Директор МБОУ СОШ №20



О.Б. Трусова  
«19» декабря 2024 г.

№ п/п	1-4 классы						5-11 классы					
	выход	белк и	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	цена
<b>завтраки</b>												
	60	0,48	0,06	1,02	7,8	19,44	60	0,48	0,06	1,02	7,8	19,44
Нарезка из соленых огурцов												
Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	40,06	100	22,6	7,8	7,2	189,3	40,06
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	15,11	180	3,67	5,76	24,53	164,7	18,14
Сок фруктовый	200	1	-	21	94	19,00	200	1	-	21	94	19,00
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	50	3,84	0,48	23,94	118	4,08
Кондитерское изделие	30	1,2	4,83	21,15	132	-	30	1,2	4,83	21,15	132	-
ИТОГО:	570	30,6	17,7	85,18	631,15	96,05	620	32,79	18,93	98,84	705,8	100,81
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>												
	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	8,88	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	8,88
Бутерброд с багоном с маслом, повидлом												
Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	13,41	55	4,32	4,98	1,77	68,71	13,41
Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	11,34	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	13,80
Кофейный напиток	200	3	4	29	152	6,42	200	3	4	29	152	6,42
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	30	1,2	4,83	21,15	132	-	30	1,2	4,83	21,15	132	-
ИТОГО:	512,7	19,2	26,5	111,89	743,98	42,49	562,7	21,63	28,08	122,54	807,43	44,85
<b>обеды обучающихся с ОВЗ</b>												
	60	0,48	0,06	1,02	7,8	19,44	60	0,48	0,06	1,02	7,8	19,44
Нарезка из соленых огурцов												
Рассольник петербургский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	10,30	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	12,64
Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	40,06	100	22,6	7,8	7,2	189,3	40,06
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	15,11	180	3,67	5,76	24,53	164,7	18,14
Сок фруктовый	200	1	-	21	94	19,00	200	1	-	21	94	19,00
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	50	3,84	0,48	23,94	118	4,08
ИТОГО:	745	31,1	17,0	77,3	595,75	106,35	845	33,69	19,2	94,28	694,55	113,35

Шеф-повар

*Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко



Меню на « 19 » декабря 2024 г.



№ 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, <i>сыроче</i>							21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	21,23
	Омлет натуральный							55	4,32	4,98	1,77	68,71	13,41
	Каша пшеничная молочная без сахара со сливочным							200/5	6,6	7	28,8	202	13,42
	Кофейный напиток без сахара							200	0,6	0,2	3,6	18,2	5,04
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)							21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,55
	Фрукты <i>сезонно</i>							100	0,4	0,3	10,3	47	20,85
	ИТОГО:							613	14,6	20,16	63,746	483,39	

**Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Салат из свежих огурцов и <i>капуста</i>							100	1	2,9	3,3	44,6	25,01
	Рассольник петербургский							250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	11,64
	Котлета рыбная							100	22,6	7,8	7,2	189,3	49,06
	Пюре картофельное							180	3,67	5,76	24,53	164,7	18,14
	Сок яблочный без сахара (консервы)							200	1	-	21	94	19,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)							21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,55
	ИТОГО:							856,5	31,66	21,785	82,188	653,99	116,4

Шеф-повар

*Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко