

Меню на «25» сентября 2024 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20



О.Б. Трусова  
«24» сентября 2024 г.

№ п/п	1-4 классы										5-11 классы									
	выход	белк и	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена		
<b>завтраки</b>																				
	60	1,79	3,11	3,17	50,16	15,01	60	1,79	3,11	3,17	50,16	15,01	60	1,79	3,11	3,17	50,16	15,01		
Салат из зеленого горошка	100	12,1	17,4	9,86	245,0	6,102	100	12,13	17,4	9,86	245,0	6,102	100	12,13	17,4	9,86	245,0	6,102		
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	9,38	150	9,0	10,5	42	300	9,38	150	9,0	10,5	42	300	9,38		
Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	1,68	50	4,95	2,5	5,05	61,55	1,68	50	4,95	2,5	5,05	61,55	1,68		
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,63	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	1,44	30	3,84	0,48	23,94	118	4,07	30	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	15	3,45	4,35		54,3	11,18		
ИТОГО:	605	33,8	38,1	89,44	839,81	113,34	625	35,36	38,34	99,02	887,01	116,80								
<b>завтрак обучающихся с ОБЗ</b>																				
	17,7/10/	5,33	11,5	9,17	161,57	18,49	17,7/10/	5,33	11,53	9,17	161,57	18,49								
Бутерброд с батоном с маслом, сыром	150/5	3	2,25	18	103,5	11,75	200/5	4	3	24	138	15,41								
Каша рисовая молочная со сливочным	200	0,2	-	15,0	58	1,63	200	0,2	-	15,0	58	1,63								
Чай с сахаром	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,44	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,44								
Хлеб пшеничный 1 сорт	100	2,5	1,2	16	85	2,900	100	2,5	1,2	16	85	2,900								
Йогурт молочный	527,7	13,3	15,2	72,53	478,87	64,31	577,7	14,33	16,02	78,53	513,37	66,97								
ИТОГО:																				
<b>обеда обучающихся с ОБЗ</b>																				
	60	1,79	3,11	3,17	50,16	15,01	60	1,79	3,11	3,17	50,16	15,01								
Салат из зеленого горошка	200/5	1,45	3,93	100,2	82,0	6,97	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	8,44								
Борщ из свежей капусты со сметаной	100	12,1	17,4	9,86	245,0	6,102	100	12,13	17,4	9,86	245,0	6,102								
Котлета <i>домашняя</i>	150	9,0	10,5	42	300	9,38	180	10,8	12,6	50,4	360	11,21								
Каша гречневая рассыпчатая	50	4,95	2,5	5,05	61,55	1,68	50	4,95	2,5	5,05	61,55	1,68								
Соус томатный	200	0,2	-	15	58	1,44	200	0,2	-	15	58	1,63								
Чай с сахаром	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,63	50	3,84	0,48	23,94	118	4,07								
Хлеб пшеничный 1 сорт	15	3,45	4,35		54,3	11,18	15	3,45	4,35		54,3	11,18								
Сыр твердый	810	35,2	42,0	189,64	921,81	120,31	910	38,97	45,2	232,67	1049,51	125,24								
ИТОГО:																				

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

*Т.П. Ярошенко*



Меню на « 15 » декабря 2024 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 « 14 » 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 сыром, <i>максима</i>						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	10,43
	Каша рисовая молочная без сахара со						200/5	5,6	8,2	40	257,2	15,13
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,69
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	19,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,55
	ИТОГО:						568	16,47	14,87	75,973	495,99	68,10

**Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Салат из зеленого горошка						60	1,79	3,11	3,17	50,16	25,01
	Борщ со свежей капустой и сметаной						250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	8,44
	Котлета <i>дрессинская</i>						100	12,13	17,4	9,86	245,0	61,02
	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,8	12,6	50,4	360	11,21
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,68
	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
	Сыр твердый						15	3,45	4,35		54,3	11,18
	ИТОГО:						881,5	36,22	45,085	203,598	915,35	122,48

Шеф-повар

*Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко