

Меню на «15» декабря 2024 г.

Утверждено
 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	энергетическая ценность	цена
завтраки													
	Котлета рубленая из говядины	60	0,54	2,7	2,88	38,4		100	1,13	6,19	4,72	79,1	
	Рис припущенный	100	15,55	11,55	15,7	228,75	59,32	100	15,55	11,55	15,7	228,75	59,32
	Соус томатный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,83	180	3,6	10,8	43,2	289,8	19,62
	Сок фруктовый	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,20	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	ИТОГО:	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,04	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
		590	27,34	26,04	94,99	735	89,42	680	30,07	31,52	113,61	871,2	88,59
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Булерброд на батоне с маслом, повидлом	17,7 10 15	1,41	7,78	13,66	130,12	4,42	17,7 10 15	1,41	7,78	13,66	130,12	4,42
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	14,44	55	4,32	4,98	1,77	68,71	14,44
	Каша манная молочная с маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	8,84	200/5	4,4	5,8	32,8	166	19,65
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,63	200	3	4	29	152	5,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,04	30	2,3	0,29	14,36	70,8	3,45
	ИТОГО:	30	1,2	4,83	21,15	132	39,03	30	1,2	4,83	21,15	132	38,48
		512,7	12,53	26,2	104,54	678,13		562,7	16,63	27,68	112,74	719,63	
обеды обучающихся с ОВЗ													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	60	0,54	2,7	2,88	38,4		100	1,13	6,19	4,72	79,1	
	Котлета рубленая из говядины	200	2,15	2,27	13,71	83,8	4,25	250	2,69	2,84	17,14	104,75	5,31
	Рис припущенный	100	15,55	11,5	15,7	228,75	59,32	100	15,55	11,5	15,7	228,75	59,32
	Соус томатный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,83	180	3,6	10,8	43,2	289,8	19,62
	Сок фруктовый	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,20	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	ИТОГО:	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,04	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
		1240	29,49	28,3	108,7	818,8	89,64	930	32,76	34,3	130,75	975,95	93,9

Шеф-повар

Т.Я.

Т.П. Ярошенко

Меню на « 15 » февраля 2024 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Грусова
 « 14 февраля 2024 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы							
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
Завтраки Диета №8													
	Котлета рубленая из говядины	60	0,54	2,7	2,88	38,4							50,32
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5							8,83
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55							2,20
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94							22,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7							1,83
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							29,00
	ИТОГО:	690	29,34	27,25	109,98	805,9							144,18
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Бульбурд с маслом	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84							8,20
	Каша гречневая молочная без	200/5	9,6	3,2	34,6	206,2							12,03
	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2							4,25
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64							1,31
	<i>себеюно</i>	100	0,4	0,3	10,3	47							14,71
	ИТОГО:	548	13,28	11,38	67,776	418,88							40,50
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Суп картофельный с	100	1,13	6,19	4,72	79,1							5,31
	Котлета рубленая из говядины	250	2,69	2,84	17,14	104,75							50,32
	Рис припущенный	180	3,6	10,8	43,2	289,8							10,62
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55							2,20
	Сок томатный (консервы) <i>себею,</i>	200	2	0,2	5,8	36							22,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64							1,31
	ИТОГО:	901,5	31,21	34,295	101,17	840,59							91,76
	Шеф-повар	Т.П. Ярошенко											
		<i>Т. П.</i>											