

Меню на « 8 » декабря 2014 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 7 » декабря 2014 г.

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

завтраки

	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	1,13	6,19	4,72	79,1	35,05
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	15,55	11,55	15,7	228,75	50,32
	Овощное рагу	150	4,5	7,95	19,05	177	5,4	9,54	22,86	212,4	9,21
	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	0,6		7,6	33,5	7,74
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	6,7	5,8	54,2	437	19,36
	ИТОГО:	620	30,19	28,29	113,79	985,45	33,22	33,56	129,02	1108,75	115,13

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд на батоне с маслом, повидлом	17,7 ^{10/15}	1,41	7,78	13,66	130,12	1,41	7,78	13,66	130,12	4,94
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	4,32	4,98	1,77	68,71	14,77
	Каша пшеничная молочная со сливочным	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	9,4	6,2	42,6	253,8	11,31
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	3	4	29	152	5,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,3	0,29	14,36	70,8	1,07
		30	1,2	4,83	21,15	132	1,2	4,83	21,15	132	38,02
	ИТОГО:	512,7	19,28	26,5	111,89	743,98	21,63	28,08	122,54	807,43	

обеды обучающихся с ОВЗ

	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	1,13	6,19	4,72	79,1	35,05
	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/10	3,2	4,88	17,2	126	4,0	6,1	21,5	157,5	12,68
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,5	15,7	228,75	15,55	11,5	15,7	228,75	50,32
	Овощное рагу	150	4,5	7,95	19,05	177	5,4	9,54	22,86	212,4	9,21
	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	0,6		7,6	33,5	7,74
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	6,7	5,8	54,2	437	19,36
	ИТОГО:	830	33,39	33,1	130,99	1111,45	37,22	39,6	150,52	1266,25	137,81

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на « 8 » сентября 2024 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 « 8 » сентября 2024 г.

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

Завтраки Диета №8

	Салат из свежих помидоров						60	0.54	2.7	2.88	38.4	21.03
	Котлета рубленая из говядины						100	15.55	11.55	15.7	228.75	50.32
	Овощное рагу						150	4.5	7.95	19.05	177	4.67
	Компот из кураги						200	0.6		7.6	33.5	4.74
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1.8	0.3	13.35	56.7	1.83
	Булочка						80	6.7	5.8	54.2	437	19.36
	Йогурт молочный						100	2.5	1.2	16	85	—
	ИТОГО:						720	32.19	29.5	128.78	1056.35	107.95

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом						21.5/10	1.39	7.465	9.708	106.84	8.10
	Омлет натуральный						55	4.32	4.98	1.77	68.71	14.77
	Каша пшеничная молочная без						200/5	6.6	7	28.8	202	11.04
	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>себестоимости</i>						100	0.4	0.3	10.3	47	14.71
	ИТОГО:						613	14.6	20.16	63.746	483.39	54.28

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из свежих помидоров						100	1.13	6.19	4.72	79.1	35.05
	Суп-пюре из картофеля с						250/10	4.68	8.01	26.12	193.9	12.53
	Котлета рубленая из говядины						100	15.55	11.55	15.7	228.75	50.32
	Овощное рагу						180	5.4	9.54	22.86	212.4	9.21
	Компот из кураги без сахара						200	0.8		8.4	38.4	6.36
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21.5	1.29	0.215	9.568	40.64	1.31
	ИТОГО:						861.5	28.85	35.505	87.368	793.19	144.88

Шеф-повар *Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко