

Меню на « 9 » сентября 20 24 г.

Утверждаю
 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	энергетическая ценность
	Запеканка творожная со						70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	29,53
	Курица тушеная с соусом						100/50	26,9	18,9		285	45,35
	Каша гречневая рассыпчатая						150	9,0	10,5	42	300	4,89
	Кофейный напиток						200	3	4	29	152	5,63
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83
	Фрукты <i>сезонно</i>						100	0,4	0,4	9,8	47	16,66
	ИТОГО:						710	50,55	42,36	114,24	1034,88	106,89

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	14,19
	Каша рисовая молочная без						200/5	5,6	8,2	40	257,2	12,11
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,69
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31
	Яблоко						100	0,4	0,4	9,8	47	16,66
	ИТОГО:						568	14,37	14,07	159,62	547,99	45,96

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из моркови						100	1,2	2	6,6	67	4,46
	Суп картофельный с горохом						250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,44
	Курица тушеная с соусом						100/50	26,9	18,9		285	45,35
	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,8	12,6	50,4	360	9,44
	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
	ИТОГО:						901,5	48,29	38,915	90,168	933,34	69,85

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на 9 » *доброе утро* 20.24 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 «8» *доброе утро* 20.24 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													
	Запеканка творожная со стуженным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	29,53	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	29,53
	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	45,35	100/50	26,9	18,9		285	45,35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	8,89	180	10,8	12,6	50,4	360	9,44
	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	2,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	Фрукты <i>сезонно</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	16,66	100	0,4	0,4	9,8	47	16,66
	ИТОГО:	710	51,05	42,35	115,25	1048,98	107,13	760	54,39	44,64	133,23	1156,18	109,06
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом.	17,7 10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	5,52	17,7 10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	5,52
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	3	2,25	18	103,5	10,13	200/5	4	3	24	138	12,39
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,63	200	0,2	-	15,0	58	1,63
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	19,36	80	6,7	5,8	54,2	437	19,36
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07
	ИТОГО:	507,7	17,53	19,87	110,73	830,87	38,71	557,7	18,53	20,62	116,73	865,37	40,97
обеды обучающихся с ОВЗ													
	Запеканка творожная со стуженным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	29,53	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	29,53
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,11
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	7,61	250	7,19	6,51	23,55	181,5	9,51
	Курица тушеная с соусом	100	26,9	18,9		285	45,35	100	26,9	18,9		285	45,35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	8,89	180	10,8	12,6	50,4	360	9,44
	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	2,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	Фрукты <i>сезонно</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	16,66	100	0,4	0,4	9,8	47	16,66
	ИТОГО:	920	57,5	51,94	138,05	1252,08	117,84	1060	62,78	58,45	163,38	1434,18	124,68

Шеф-повар *Ж. Жу* Т.П. Ярошенко