

Меню на « 4 » февраля 2024 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 «6» февраля 2024 г.

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

завтраки

	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,21	100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,21
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	19,64	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,78
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	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
	ИТОГО:	540	29,44	12,95	64,03	499,15	85,28	590	31,59	14,1	77,69	573,8	88,80

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бульброд на батоне с маслом, сыром	17,7 ^{10/15}	5,33	11,5	9,17	161,57	15,56	17,7 ^{10/15}	5,33	11,53	9,17	161,57	15,56
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/15	30,93	22,8	36,0	310,66	42,52	200/15	30,93	22,89	36,0	310,66	42,52
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,63	200	0,2	-	15,0	58	1,63
	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
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	29,00	100	2,5	1,2	16	85	29,00
	ИТОГО:	587,7	41,26	35,9	90,53	686,03	120,88	587,7	41,26	35,91	90,53	686,03	120,88

обеда обучающихся с ОВЗ

	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Рассольник петербургский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	8,47	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	10,35
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,21	100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,21
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	19,64	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,78
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	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
	ИТОГО:	745	31,12	17,0	77,3	595,75	93,45	845	33,69	19,2	94,28	694,55	99,15

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на « 7 » февраля 2024 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Грусова
 « 6 » февраля 2024 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы					
		выход	белки	жир	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жир	углеводы	энергетическая ценность
Завтраки Диета №8												
	Нарезка из соленых огурцов						60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Котлета рыбная						100	22,6	7,8	7,2	189,3	32,21
	Пюре картофельное						150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,64
	Сок фруктовый						200	1	-	21	94	22,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83
	Фрукты						100	0,4	0,4	9,8	47	-
	ИТОГО:						640	29,34	13,3	72,82	532,05	85,04
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Бутерброд с сыром						21,5/20	7,08	5,25	10,105	111,95	14,19
	Каша пшеничная молочная без сахара						200/5	8,8	6,8	24,6	195	10,53
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,69
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,31
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	29,00
	ИТОГО:						568	19,67	13,4	60,573	433,79	58,72
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Салат из свежих огурцов и помидоров						100	1	2,9	3,3	44,6	36,03
	Рассольник петербургский						250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	10,35
	Рыба (филе) припущенная						100	13,25	1,87	-	69,34	36,89
	Пюре картофельное						180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,78
	Сок яблочный без сахара						200	1	-	21	94	22,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,31
	ИТОГО:						856,5	22,31	15,8	74,988	534,03	119,36
	Шеф-повар											

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко