

Меню на « 31 » сентября 2014 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 «30» сентября 2014 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													
	Бутерброд на батоне с повидлом	17.7/1	1.33	0.53	13.53	64.02	4,14	17.7/1	1.33	0.53	13.53	64.02	4,14
	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
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14.0	6.0	4.0	130	49,09	50/50	14.0	6.0	4.0	130	49,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9.0	10.5	42	300	8,61	180	10.8	12.6	50.4	360	10,29
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2.3	0.29	14.36	70.8	2,04	50	3.84	0.48	23.94	118	3,45
	ИТОГО:	572.7	28.33	21.7	109.85	746.72	40,26	662.7	32.17	26.91	130.47	892.52	45,33
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом.	17.7/15	5.33	11.5	9.17	161.57	5,52	17.7/15	5.33	11.53	9.17	161.57	5,52
	Запеканка творожная со сгущенным	200/15	30.93	22.8	36.0	310.66	42,50	200/15	30.93	22.89	36.0	310.66	42,50
	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	58	1,63	200	0.2	-	15.0	58	1,63
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2.3	0.29	14.36	70.8	2,04	30	2.3	0.29	14.36	70.8	2,04
	Йогурт молочный	100	2.5	1.2	16	85	2,900	100	2.5	1.2	16	85	2,900
	ИТОГО:	587.7	41.26	35.9	90.53	686.03	110,42	587.7	41.26	35.91	90.53	686.03	110,42
обеда обучающихся с ОБЗ													
	Салат из свежей моркови	17.7/15	1.33	0.53	13.53	64.02	3,10	17.7/15	1.33	0.53	13.53	64.02	3,10
	Суп-пюре из картофеля с гречками	60	0.7	4.38	3.96	57.9	10,39	100	1.2	7.3	6,6	96,5	5,11
	Гуляш из говядины с соусом	200/10	3.2	4.88	17.2	126	49,09	250/1	4.0	6.1	21.5	157.5	12,68
	Каша гречневая рассыпчатая	50/50	14.0	6.0	4.0	130	49,09	50/50	14.0	6.0	4.0	130	49,09
	Компот из сухофруктов	150	9.0	10.5	42	300	8,61	180	10.8	12.6	50.4	360	10,29
	Хлеб пшеничный I сорт	200	1	-	32	124	3,15	200	1	-	32	124	3,15
	ИТОГО:	782.7	31.53	26.58	127.05	872.72	46,41	922.7	36.17	33.0	151.97	1050.02	83,44

Шеф-повар

Т. П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на « 31 » сентября 2024 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

« 30 » 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	цена
Завтраки Диета №8													
	Бутерброд на батоне с повидлом						17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24	
	Салат из свежей моркови						60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10	
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	49,09	
	Каша гречневая рассыпчатая						150	9,0	10,5	42	300	8,61	
	Компот из сухофруктов						200	1	-	32	124	3,15	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	2,07	
	<i>всесум</i>						100	0,4	0,4	9,8	47	24,00	
	ИТОГО:						672,7	28,23	22,11	118,64	779,62	94,26	
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Бутерброд с сыром						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	14,19	
	Каша пшеничная молочная без						200/5	8,8	6,8	24,6	195	10,53	
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,69	
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	24,00	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31	
	ИТОГО:						568	19,67	13,47	60,573	433,79	51,72	
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Салат из свежей моркови						100	1,2	7,3	6,6	96,5	4,76	
	Суп-пюре из картофеля с						250/10	4,68	8,01	26,12	193,9	12,53	
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	49,09	
	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,8	12,6	50,4	360	10,29	
	Компот из сухофруктов без						200	0,8		13,2	58,6	1,77	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31	
	ИТОГО:						861,5	31,97	34,125	109,888	879,64	79,75	
	Шеф-повар												

Т.П. Ярошенко

Т. П. Яро