

Меню на « 1 » февраля 2024 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Трусова  
 «31» января 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   |
| <b>завтраки</b>                  |  |                       |       |       |          |                         |        |                       |       |       |          |                         |        |
|                                  | Салат из свежих помидоров                | 60                    | 0,54  | 2,7   | 2,88     | 38,4                    | 19,60  | 100                   | 1,13  | 6,19  | 4,72     | 79,1                    | 32,67  |
|                                  | Котлета рубленая из говядины             | 100                   | 15,55 | 11,55 | 15,7     | 228,75                  | 49,89  | 100                   | 15,55 | 11,55 | 15,7     | 228,75                  | 49,89  |
|                                  | Рис припущенный                          | 150                   | 3,0   | 9,0   | 36       | 241,5                   | 8,83   | 180                   | 3,6   | 10,8  | 43,2     | 289,8                   | 10,62  |
|                                  | Соус томатный                            | 50                    | 4,95  | 2,5   | 5,05     | 61,55                   | 2,20   | 50                    | 4,95  | 2,5   | 5,05     | 61,55                   | 2,20   |
|                                  | 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:                                   | 590                   | 27,34 | 26,04 | 94,99    | 735                     | 104,59 | 680                   | 30,07 | 31,52 | 113,61   | 871,2                   | 120,83 |
| <b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b> |  |                       |       |       |          |                         |        |                       |       |       |          |                         |        |
|                                  | Булгурод на батоне с маслом, повидлом    | 17,7 <sup>10/15</sup> | 1,41  | 7,78  | 13,66    | 130,12                  | 7,68   | 17,7 <sup>10/15</sup> | 1,41  | 7,78  | 13,66    | 130,12                  | 8,68   |
|                                  | Омлет натуральный                        | 55                    | 4,32  | 4,98  | 1,77     | 68,71                   | 14,77  | 55                    | 4,32  | 4,98  | 1,77     | 68,71                   | 14,77  |
|                                  | 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                     | 10,65  |
|                                  | 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                    | 2,07   | 30                    | 2,3   | 0,29  | 14,36    | 70,8                    | 2,07   |
|                                  | ИТОГО:                                   | 512,7                 | 12,53 | 26,2  | 104,54   | 678,13                  | 38,99  | 562,7                 | 16,63 | 27,68 | 112,74   | 719,63                  | 40,80  |
| <b>обеды обучающихся с ОВЗ</b>   |  |                       |       |       |          |                         |        |                       |       |       |          |                         |        |
|                                  | Салат из свежих помидоров                | 60                    | 0,54  | 2,7   | 2,88     | 38,4                    | 19,60  | 100                   | 1,13  | 6,19  | 4,72     | 79,1                    | 32,67  |
|                                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                   | 2,15  | 2,27  | 13,71    | 83,8                    | 4,25   | 250                   | 2,69  | 2,84  | 17,14    | 104,75                  | 5,31   |
|                                  | Котлета рубленая из говядины             | 100                   | 15,55 | 11,5  | 15,7     | 228,75                  | 49,89  | 100                   | 15,55 | 11,5  | 15,7     | 228,75                  | 49,89  |
|                                  | Рис припущенный                          | 150                   | 3,0   | 9,0   | 36       | 241,5                   | 8,83   | 180                   | 3,6   | 10,8  | 43,2     | 289,8                   | 10,62  |
|                                  | Соус томатный                            | 50                    | 4,95  | 2,5   | 5,05     | 61,55                   | 2,20   | 50                    | 4,95  | 2,5   | 5,05     | 61,55                   | 2,20   |
|                                  | 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:                                   | 1240                  | 29,49 | 28,3  | 108,7    | 818,8                   | 108,84 | 930                   | 32,76 | 34,3  | 130,75   | 975,95                  | 126,14 |

Шеф-повар

*Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко

Меню на « 1 » сентября 2024 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 «31» 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 |
| <b>Завтраки Диета №8</b>                  |                                      |            |       |      |          |                         |             |       |        |        |          |                         |      |
|   | Салат из свежих помидоров            |            |       |      |          |                         | 60          | 0,54  | 2,7    | 2,88   | 38,4     | 19,60                   |      |
|   | Котлета рубленая из говядины         |            |       |      |          |                         | 100         | 15,55 | 11,55  | 15,7   | 228,75   | 49,89                   |      |
|   | 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       | 2,200                   |      |
|   | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)        |            |       |      |          |                         | 30          | 1,8   | 0,3    | 13,35  | 56,7     | 1,83                    |      |
|   | Йогурт молочный                      |            |       |      |          |                         | 100         | 2,5   | 1,2    | 16     | 85       | 2,400                   |      |
|   | ИТОГО:                               |            |       |      |          |                         | 690         | 29,34 | 27,25  | 109,98 | 805,9    | 128,35                  |      |
| <b>Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9</b> |                                      |            |       |      |          |                         |             |       |        |        |          |                         |      |
|   | Бульбород 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    | 12,53                   |      |
|   | 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>Бакал</i>                         |            |       |      |          |                         | 100         | 0,4   | 0,3    | 10,3   | 47       | 40,18                   |      |
|   | ИТОГО:                               |            |       |      |          |                         | 548         | 13,28 | 11,38  | 67,776 | 418,88   | 66,44                   |      |
| <b>Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>    |                                      |            |       |      |          |                         |             |       |        |        |          |                         |      |
|   | Салат из свежих помидоров            |            |       |      |          |                         | 100         | 1,13  | 6,19   | 4,72   | 79,1     | 32,67                   |      |
|   | Суп картофельный с                   |            |       |      |          |                         | 250         | 2,69  | 2,84   | 17,14  | 104,75   | 5,31                    |      |
|   | Котлета рубленая из говядины         |            |       |      |          |                         | 100         | 15,55 | 11,55  | 15,7   | 228,75   | 49,89                   |      |
|   | 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 (консерв) <i>соевый</i> |            |       |      |          |                         | 200         | 2     | 0,2    | 5,8    | 36       | 2,200                   |      |
|   | 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   | 124,00                  |      |
|   | Шеф-повар                            |            |       |      |          |                         |             |       |        |        |          |                         |      |

Т.П. Ярошенко

*Я.Яр*