

№ 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>													
	Запеканка творожная со ступенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	29,42	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	29,42
	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	45,35	100/50	26,9	18,9		285	45,35
	<i>Дюре, картофельное</i>	150	9,0	10,5	42	300	10,64	180	10,8	12,6	50,4	360	12,78
	<i>Кисель</i>	200	3	4	29	152	8,85	200	3	4	29	152	8,85
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	<i>Булочка</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	22,88	100	0,4	0,4	9,8	47	22,88
	ИТОГО:	710	51,05	42,35	115,25	1048,98	119,11	760	54,39	44,64	133,23	1156,18	122,63
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	Бутерброд на батоне с маслом, <i>небаварская</i>	177 10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	7,68	177 10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	7,68
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	3	2,25	18	103,5	10,13	200/5	4	3	24	138	12,39
	<i>картофель кашитки</i>	200	0,2	-	15,0	58	5,63	200	0,2	-	15,0	58	5,63
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88
	Хлеб пшеничный I 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	48,39	557,7	18,53	20,62	116,73	865,37	47,39
<b>обеды обучающихся с ОВЗ</b>													
	Запеканка творожная со ступенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	29,42	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	29,42
	Салат из <i>свеклы</i>	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,24	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,40
	Суп <i>гороховый</i>	200	5,75	5,21	18,84	145,2	3,89	250	7,19	6,51	23,55	181,5	4,84
	Курица тушеная с соусом	100	26,9	18,9		285	45,35	100	26,9	18,9		285	45,35
	<i>Дюре картофельное</i>	150	9,0	10,5	42	300	10,64	180	10,8	12,6	50,4	360	12,78
	<i>Кисель</i>	200	3	4	29	152	8,85	200	3	4	29	152	8,85
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	ИТОГО:	920	57,5	51,94	138,05	1252,08	103,16	1060	62,78	58,45	163,38	1434,18	109,89



Меню на « 30 » сентября 2024 г.

Утверждено

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

« 19 » сентября 2024 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	цена
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы		
<b>Завтраки Диета №8</b>											
	Запеканка творожная со	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18					29,42
	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285					45,35
	<i>Пюре картофельное</i>	150	9,0	10,5	42	300					10,64
	<i>Кефир</i>	200	3	4	29	152					8,85
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7					2,07
	<i>Пюре</i>	100	0,4	0,4	9,8	47					22,88
	ИТОГО:	710	50,55	42,36	114,24	1034,88					119,11
<b>Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>											
	Бутерброд с <i>маком</i>	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95					8,20
	Каша рисовая молочная без <i>кофейной начинки</i>	200/5	5,6	8,2	40	257,2					12,11
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	200			0,3	1,2					4,25
	<i>Валек</i>	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64					2,07
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	47					40,36
		568	14,37	14,07	159,62	547,99					66,99
<b>Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>											
	Салат из <i>свеклы</i>	100	1,2	2	6,6	67					5,40
	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,0	20,0	162,5					4,74
	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285					45,35
	<i>Пюре картофельное</i>	180	10,8	12,6	50,4	360					12,78
	<i>Молочный суп св. соевый</i>	200	0,6	0,2	3,6	18,2					3,74
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64					2,07
	ИТОГО:	901,5	48,29	38,915	90,168	933,34					78,08
Шеф-повар	<i>Я. Яу</i>										
		Т.П. Ярошенко									