

Меню на « 18 » сентября 20 24 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б.Трусова

« 17 » сентября 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													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	20,82	100	1,13	6,19	4,72	79,1	34,69
	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	2,21	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,21
	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	105,82	680	30,07	31,52	113,61	871,2	122,86
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом, повидлом	177 10 15	1,41	7,78	13,66	130,12	7,68	177 10 15	1,41	7,78	13,66	130,12	7,68
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	16,77	55	4,32	4,98	1,77	68,71	16,77
	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
	Печенье Чоко-пай	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50
	ИТОГО:	512,7	12,53	26,2	104,54	678,13	53,49	562,7	16,63	27,68	112,74	719,63	55,30
обеды обучающихся с ОВЗ													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	20,82	100	1,13	6,19	4,72	79,1	34,69
	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	2,21	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,21
	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	110,07	930	32,76	34,3	130,75	975,95	128,17

Шеф-повар

Е. Я.

Т.П. Ярошенко

Меню на « 18 » сентября 2014 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 «18» сентября 2014 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы						
		выход	белки	жир ы	углеводы	энергети ческая ценность	цена	выход	белки	жиры	углевод ы	Энергети ческая ценность	цена
Завтраки Диета №8													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	10,82						
	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	2,21						
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00						
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83						
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	24,00						
	ИТОГО:	690	29,34	27,25	109,98	805,9	129,58						
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Булбурод 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	4,15						
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31						
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	89,04						
	ИТОГО:	548	13,28	11,38	67,776	418,88	115,33						
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	34,69						
	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	2,21						
	Сок томатный (консервы) <i>свежий</i>	200	2	0,2	5,8	36	22,00						
	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	126,03						
	Шеф-повар												
		Т.П. Ярошенко											