

Меню на «16» сентября 2014 г.

Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 «15» 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
<b>завтраки</b>													
	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	58,90	100	13,25	1,875	-	69,34	58,90
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,64	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,78
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	8,75	200		-	18,4	73,6	8,75
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	-	80	6,7	5,8	54,2	437	-
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	ИТОГО:	560	25,31	12,76	107,41	787,99	80,36	610	27,46	13,91	121,07	862,64	83,88
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	Булерброд на батоне с маслом, повидлом	177 <sup>10/15</sup>	1,41	7,78	13,66	130,12	8,68	177 <sup>10/15</sup>	1,41	7,78	13,66	130,12	8,68
	Каша рисовая молочная со сливочным	150/5	3	2,25	18	103,5	10,73	200/5	4	3	24	138	12,39
	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	1,07	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,07
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88
	ИТОГО:	507,7	16,41	20,1	129,22	893,42	48,39	557,7	17,41	20,87	135,22	927,92	50,65
<b>обеды обучающихся с ОВЗ</b>													
	Салат из свеклы	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,30	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,49
	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	3,79	250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,74
	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,87	-	69,34	58,90	100	13,25	1,87	-	69,34	58,90
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,64	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,78
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	8,75	200		-	18,4	73,6	8,75
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	ИТОГО:	740	25,47	14,6	74,23	537,33	87,95	880	29,69	19,2	95,23	682,04	94,11

Шеф-повар

*Д.Яр*

Т.П. Ярошенко



Меню на «16» сентября 2024 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Трусова  
 «15» сентября 2024 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				Энергетическая ценность	цена	
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы			
<b>Завтраки Диета №8</b>												
	Рыба (филе) припущенная	60	0,7	4,38	3,96	57,9						58,90
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25						11,88
	Кисель «Витощка»	200		-	18,4	73,6						8,85
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7						1,83
	ИТОГО:	560	24,81	12,775	106,4	773,89						82,16
<b>Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>												
	Бутерброд с маслом	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84						8,10
	Каша рисовая молочная без	200/5	5,6	8,2	40	257,2						12,11
	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						46,24
	ИТОГО:	558	9,28	16,38	73,176	469,88						82,11
<b>Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>												
	Салат из вареной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9						5,49
	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,0	20,0	162,5						4,84
	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34						58,90
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7						12,88
	Компот из свежих яблок без	200	0,18	0,2	9,4	17						4,84
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64						1,31
	ИТОГО:	851,5	27,32	19,14	71,858	548,08						90,96
	Шеф-повар											Т.П. Ярошенко

*Т.П. Ярошенко*