

Меню на « 10 » сентября 2024 г.

Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №20  
А.В. Трусова  
 « 19 » 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</b>													
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	12,77	4,32	4,98	1,77	68,71	12,77	11,77
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,09	14,0	6,0	4,0	130	53,09	53,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	4,89	10,8	12,6	50,4	360	9,44	9,44
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	8,75		-	18,4	73,6	8,75	8,75
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	3,84	0,48	23,94	118	3,45	3,45
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	3,45	4,35		54,3	10,05	10,05
	ИТОГО:	550	33,07	26,12	80,53	697,41	19,85	36,41	28,41	98,51	804,61	19,85	117,40
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	Бутерброд с батоном с маслом, сыром	17,7/10/	5,33	11,5	9,17	161,57	19,56	5,33	11,53	9,17	161,57	19,56	19,56
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	3	2,25	18	103,5	10,13	4	3	24	138	12,39	12,39
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,63	0,2	-	15,0	58	1,63	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	2,07
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	29,00	2,5	1,2	16	85	29,00	29,00
	ИТОГО:	527,7	13,33	15,2	72,53	478,87	58,39	14,33	80,89	78,53	513,37	60,65	60,65
<b>обеда обучающихся с ОВЗ</b>													
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	12,77	4,32	4,98	1,77	68,71	12,77	12,77
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	4,35	2,69	2,84	17,14	104,75	5,43	5,43
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,09	14,0	6,0	4,0	130	53,09	53,09
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	4,89	10,8	12,6	50,4	360	9,44	9,44
	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	8,75		-	18,4	73,6	8,75	8,75
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	3,84	0,48	23,94	118	3,45	3,45
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	3,45	4,35		54,3	10,05	10,05
	ИТОГО:	750	35,22	28,39	94,24	781,21	19,85	39,1	31,2	115,65	909,36	19,85	122,83

Шеф-повар А.А. Ярошенко Т.П. Ярошенко



Меню на «20» сентября 2014 г.

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

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	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>													
	Омлет натуральный						55	4,32	4,98	1,77	68,71	11,77	
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,09	
	Каша гречневая рассыпчатая						150	9,0	10,5	42	300	7,89	
	Кисель «Витошка»						200		-	18,4	73,6	8,75	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83	
	Сыр твердый						15	3,45	4,35		54,3	19,05	
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	29,00	
	ИТОГО:						650	35,07	27,33	95,52	768,31	19,85	
<b>Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>													
	Бутерброд с сыром						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	14,19	
	Каша рисовая молочная без сахара со						200/5	5,6	8,2	40	257,2	12,11	
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,69	
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	29,00	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31	
	ИТОГО:						568	16,47	14,87	75,973	495,99	20,64	
												78,94	
<b>Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>													
	Омлет натуральный						55	4,32	4,98	1,77	68,71	11,77	
	Суп картофельный с макаронными						250	2,69	2,84	17,14	104,75	5,43	
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	59,09	
	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,8	12,6	50,4	360	9,44	
	Компот из свежих яблок без сахара						200	0,18	0,2	9,4	17	7,74	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31	
	ИТОГО:						806,5	33,28	26,835	92,278	721,1	19,85	
												109,63	

Т.П. Ярошенко

Шеф-повар

*Т.П.*