

еню на « 22 » февраля 2024 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Грусова
 « 24 » февраля 2024 г.
 СОШ №20

| № 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 | 21,03 | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 | 35,05 |
| | Котлета рубленая из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 50,32 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 50,32 |
| | Овощное рагу | 150 | 4,5 | 7,95 | 19,05 | 177 | 4,64 | 180 | 5,4 | 9,54 | 22,86 | 212,4 | 9,21 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,6 | | 7,6 | 33,5 | 4,44 | 200 | 0,6 | | 7,6 | 33,5 | 4,44 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,04 | 50 | 3,84 | 0,48 | 23,94 | 118 | 2,45 |
| | Булочка | 80 | 6,7 | 5,8 | 54,2 | 437 | 19,36 | 80 | 6,7 | 5,8 | 54,2 | 437 | 19,36 |
| | ИТОГО: | 620 | 30,19 | 28,29 | 113,79 | 985,45 | 108,19 | 710 | 33,22 | 33,56 | 129,02 | 1108,75 | 115,13 |
| завтрак обучающихся с ОВЗ | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд на батоне с маслом, повидлом | 17,7 10 15 | 1,41 | 7,78 | 13,66 | 130,12 | 4,68 | 17,7 10 15 | 1,41 | 7,78 | 13,66 | 130,12 | 4,68 |
| | Омлет натуральный | 55 | 4,32 | 4,98 | 1,77 | 68,71 | 14,44 | 55 | 4,32 | 4,98 | 1,77 | 68,71 | 14,44 |
| | Каша пшеничная молочная со сливочным | 150/5 | 7,05 | 4,65 | 31,95 | 190,35 | 9,35 | 200/5 | 9,4 | 6,2 | 42,6 | 253,8 | 11,31 |
| | 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 | 1,04 | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 1,04 |
| | ИТОГО: | 512,7 | 19,28 | 26,5 | 111,89 | 743,98 | 39,50 | 562,7 | 21,63 | 28,08 | 122,54 | 807,43 | 41,46 |
| обеды обучающихся с ОВЗ | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,54 | 2,7 | 2,88 | 38,4 | 21,03 | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 | 35,05 |
| | Суп-пюре из картофеля с гречками | 200/10 | 3,2 | 4,88 | 17,2 | 126 | 10,39 | 250/1 | 4,0 | 6,1 | 21,5 | 157,5 | 12,68 |
| | Котлета рубленая из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 50,32 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 50,32 |
| | Овощное рагу | 150 | 4,5 | 7,95 | 19,05 | 177 | 4,64 | 180 | 5,4 | 9,54 | 22,86 | 212,4 | 9,21 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,6 | | 7,6 | 33,5 | 4,44 | 200 | 0,6 | | 7,6 | 33,5 | 4,44 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,04 | 50 | 3,84 | 0,48 | 23,94 | 118 | 2,45 |
| | Булочка | 80 | 6,7 | 5,8 | 54,2 | 437 | 19,36 | 80 | 6,7 | 5,8 | 54,2 | 437 | 19,36 |
| | ИТОГО: | 830 | 33,39 | 33,1 | 130,99 | 1111,45 | 118,58 | 970 | 37,22 | 39,6 | 150,52 | 1266,25 | 134,81 |

Шеф-повар

И.И. Р.

Т.П. Ярошенко

меню на « 22 » февраля 2024 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 21 февраля 2024 г.

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | 1-4 классы | | | | | 5-11 классы | | | | |
|-------|-------------------|------------|-------|------|----------|-------------------------|-------------|-------|-------|------|----------|
| | | выход | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность | цена | выход | белки | жиры | углеводы |

Завтраки Диета №8

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|-----|-------|-------|--------|---------|--------|
| | Салат из свежих помидоров | | | | | | 60 | 0,54 | 2,7 | 2,88 | 38,4 | 11,03 |
| | Котлета рубленая из говядины | | | | | | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 50,32 |
| | Овощное рагу | | | | | | 150 | 4,5 | 7,95 | 19,05 | 177 | 4,64 |
| | Компот из кураги | | | | | | 200 | 0,6 | | 7,6 | 33,5 | 4,44 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | | | | | | 30 | 1,8 | 0,3 | 13,35 | 56,7 | 1,83 |
| | Булочка | | | | | | 80 | 6,7 | 5,8 | 54,2 | 437 | 19,36 |
| | Йогурт молочный | | | | | | 100 | 2,5 | 1,2 | 16 | 85 | 29,00 |
| | ИТОГО: | | | | | | 720 | 32,19 | 29,5 | 128,78 | 1056,35 | 136,95 |

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|---------|------|-------|--------|--------|-------|
| | Бутерброд с маслом | | | | | | 21,5/10 | 1,39 | 7,465 | 9,708 | 106,84 | 8,20 |
| | Омлет натуральный | | | | | | 55 | 4,32 | 4,98 | 1,77 | 68,71 | 14,44 |
| | Каша пшеничная молочная без сахара | | | | | | 200/5 | 6,6 | 7 | 28,8 | 202 | 11,04 |
| | 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 |
| | <i>соевое</i> | | | | | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 20,64 |
| | ИТОГО: | | | | | | 613 | 14,6 | 20,16 | 63,746 | 483,39 | 60,21 |

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

| | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|--|--|--|--|--|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| | Салат из свежих помидоров | | | | | | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 | 35,05 |
| | Суп-пюре из картофеля с говядины | | | | | | 250/10 | 4,68 | 8,01 | 26,12 | 193,9 | 12,53 |
| | Котлета рубленая из говядины | | | | | | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 50,32 |
| | Овощное рагу | | | | | | 180 | 5,4 | 9,54 | 22,86 | 212,4 | 9,11 |
| | Компот из кураги без сахара | | | | | | 200 | 0,8 | | 8,4 | 38,4 | 6,36 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | | | | | | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | 1,31 |
| | ИТОГО: | | | | | | 861,5 | 28,85 | 35,505 | 87,368 | 793,19 | 114,48 |

Шеф-повар

Я. Я.

Т.П. Ярошенко