

Меню «30» с сентября 20 24 г.



Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 20.09.2024 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы										цена	энергетическая ценность
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность		
завтраки													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	1,13	6,19	4,72	79,1	10,70		
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	14,4	16,6	3,5	225,5	33,16		
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	7,2	2,4	43,2	212,4	8,37		
	Чай с сахаром	200	0,2	15	15	58	0,2	-	15	58	1,63		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	3,84	0,48	23,94	118	3,70		
	ИТОГО:	540	23,4	21,59	71,74	569,7	26,77	25,67	90,36	693	67,66		
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд с батоном с маслом, сыром	17.7/10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	5,33	11,53	9,17	161,57	17,09		
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	5,12	4,64	0,28	63,48	8,90		
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	4,4	5,8	32,8	166	11,61		
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,2	-	15,0	58	1,63		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,3	0,29	14,36	70,8	1,12		
	Кондитерское изделие	38	0,76	4,48	8,63	77,9	0,76	4,48	8,63	77,9	19,00		
	ИТОГО:	505,7	17,0	25,2	72,04	556,25	18,11	26,74	80,24	597,75	60,45		
обеды обучающихся с ОВЗ													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	1,13	6,19	4,72	79,1	10,70		
	Суп овсяный с овощами	200	1,6	2,56	9,2	65,6	2	3,2	11,5	82	5,46		
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	14,4	16,6	3,5	225,5	33,16		
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	7,2	2,4	43,2	212,4	8,37		
	Чай с сахаром	200	0,2	15	15	58	0,2	-	15	58	1,63		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	3,84	0,48	23,94	118	3,70		
	ИТОГО:	740	25,0	24,1	80,94	635,3	28,77	28,8	101,86	775	73,12		

Шеф-повар

С.И. Яку

Т.П. Ярошенко