

Меню « 10 » сентябрь 2024 г.

Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №20  
О.Б. Трусов  
 « 9 » сентябрь 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>													
	Запеканка творожная со сгущенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	30,45	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	30,45
	Кура запеченная	100	26,0	11	-	204,0	42,15	100	26,0	11,0	-	204	42,15
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,88	180	3,6	10,8	43,2	289,8	10,99
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,38	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,38
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,77	200	3	4	29	152	5,77
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,22	50	3,84	0,48	23,94	118	3,80
	Фрукты <i>сезонно</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	18,07	100	0,4	0,4	9,8	47	18,07
	ИТОГО:	710	49,1	84,55	114,3	971,03	109,92	760	51,24	37,44	131,08	1066,53	113,51
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	Бутиерброд с батонном с маслом,	17,7/1	1,41	7,78	13,66	130,12	8,08	17,7/1	1,41	7,78	13,66	130,12	8,08
	Каша пшеничная молочная со	150/5	6,6	5,1	18,45	146,25	9,55	200/5	8,8	6,8	24,6	195	11,47
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,77	200	3	4	29	152	5,77
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,22	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,22
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	20,90	80	6,7	5,8	54,2	437	20,90
	ИТОГО:	507,7	20,01	22,9	129,67	936,17	46,52	557,7	22,21	24,67	135,82	984,92	48,44
<b>обеды обучающихся с ОВЗ</b>													
	Запеканка творожная со сгущенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	30,45	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	30,45
	Суп молочный с макаронными	200	5,75	5,21	18,84	145,2	7,97	250	7,19	6,51	23,55	181,5	9,96
	Курица запеченная	100	26,0	11	-	204,0	42,15	100	26,0	11,0	-	204	42,15
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,88	180	3,6	10,8	43,2	289,8	10,99
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,38	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,38
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,77	200	3	4	29	152	5,77
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,22	50	3,84	0,48	23,94	118	3,80
	Фрукты <i>сезонно</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	18,07	100	0,4	0,4	9,8	47	18,07
	ИТОГО:	910	54,85	40,6	133,14	1116,23	117,89	1010	58,43	43,9	154,63	1248,03	123,47
Шеф-повар		Т.П. Ярошенко <i>Т.П.</i>											



№ 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 Диета №8</b>													
	Запеканка творожная со						70/10	9,45	8,26	20,09	194,18		
	Кура запеченная						100	26,0	11,0	-	204		
	Рис припущенный						150	3,0	9,0	36	241,5		
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55		
	Кофейный напиток						200	3	4	29	152		
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7		
	Фрукты						100	0,4	0,4	9,8	47		
	ИТОГО:						710	48,6	35,46	113,29	956,93		
<b>Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>													
	Бутерброд с маслом						21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	8,48	
	Каша пшеничная молочная без сахара						200/5	8,8	6,8	24,6	195	11,20	
	Кофейный напиток без сахара						200	0,6	0,2	3,6	18,2	4,39	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,41	
	Фрукты <i>Бананы</i>						100	0,4	0,3	10,3	47	29,24	
	ИТОГО:						558	12,48	14,98	57,776	407,68	55,02	

<b>Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>												
Т.П. Ярошенко												
	Суп овсяный с овощами						250	2	3,2	11,5	82	5,25
	Кура запеченная						100	26,0	11,0	-	204	42,15
	Рис припущенный						180	3,6	10,8	43,2	289,8	10,99
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,38
	Кофейный напиток без сахара						200	0,6	0,2	3,6	18,2	4,39
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,41
	Фрукты <i>яблоко</i>						100	0,4	0,4	9,8	47	18,08
	ИТОГО:						901,5	38,84	28,315	82,718	743,19	84,64

Шеф-повар *Я. Яр*