

Меню на « 21 » апреля 20 23 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 «ав» апреля 2013 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
завтраки													
	<i>Запеканка творожная со сгущенным</i>	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	14,13	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	14,13
	<i>Курица тушеная с соусом</i>	100/50	26,9	18,9		285	27,51	100/50	26,9	18,9		285	27,51
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	9,0	10,5	42	300	8,90	180	10,8	12,6	50,4	360	12,65
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3	4	29	152	7,64	200	3	4	29	152	7,64
	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	<i>Фрукты</i>	190					18,62						20,58
	ИТОГО:						111,67						116,57
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	<i>Бутерброд с сыром</i>	25/15	5,35	4,59	11,97	113,3	11,86	25/15	5,35	4,59	11,97	113,3	11,86
	<i>Каша рисовая молочная со сливочным</i>	150/5	3	2,25	18	103,5	9,48	200/5	4	3	24	138	11,58
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	-	15,0	58	1,55	200	0,2	-	15,0	58	1,55
	<i>Булочка</i>	80	6,7	5,8	54,2	437	17,38	80	6,7	5,8	54,2	437	17,38
	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79
	ИТОГО:	505	17,65	12,9	113,53	782,6	92,06	555	18,55	13,68	119,53	817,1	44,16
обеды обучающихся с ОБЗ													
	<i>Запеканка творожная со сгущенным</i>	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,51	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,51
	<i>Салат из свеклы</i>	60	0,86	3,65	5,02	56,34	14,13	100	1,43	6,09	8,36	93,9	23,72
	<i>Суп мясной с картофелем</i>	200	5,75	5,21	18,84	145,2	11,21	250	7,19	6,51	23,55	181,5	13,75
	<i>Курица тушеная с соусом</i>	100	26,9	18,9		285	32,98	100	26,9	18,9		285	32,98
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	9,0	10,5	42	300	8,9	180	10,8	12,6	50,4	360	12,65
	<i>Кофейный напиток</i>	200	3	4	29	152	7,64	200	3	4	29	152	7,64
	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	ИТОГО:	190					122,88						139,81

Шеф-повар

В. Яку

Т.П. Ярошенко

Меню на « 21 » апреля 2013 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
О.Б. Трусова
 « 20 » апреля 2013 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

	Запеканка творожная со сгущенным						70/10	9,45	8,26	20,09		194,18	
	Курица тушеная с соусом						100/50	26,9	18,9			285	
	Каша гречневая рассыпчатая						150	9,0	10,5	42		300	
	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	50,55	42,36	114,24		1034,88	

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром						21,5/2	7,08	5,255	10,105		111,95	14,85
	Каша рисовая молочная без сахара со						200/5	5,6	8,2	40		257,2	11,32
	Чай без сахара						200			0,3		1,2	1,59
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568		40,64	1,14
	Яблоко 190г						100	0,4	0,4	9,8		47	18,62
	ИТОГО:						568	14,37	14,07	159,62		547,99	44,42

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из вареной свеклы <i>Карена из консервов</i>						100	1,43	6,09	8,36		93,9	23,42
	Суп картофельный с горохом <i>пюре с фрикадельками</i>						250	7,5	5,0	20,0		162,5	13,62
	Курица отварная						100	18,5	18,7			242,73	31,01
	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,8	12,6	50,4		360	10,65
	Кофейный напиток без сахара <i>Космос из корицы</i>						200	0,6	0,2	3,6		18,2	6,36
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,21	9,568		40,64	1,14
	ИТОГО:						851,5	40,12	42,8	91,928		917,97	86,50

Шеф-повар *Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко