

Меню на « 24 » апреля 2013 г.

Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Трусова  
 « 21 » 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
<b>завтраки</b>													
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,17	50,16	16,69	60	1,79	3,11	3,17	50,16	16,69
	Бефстроганов из мяса индейки	100/50	18,5	2,6	2,7	114,1	38,59	100/50	18,5	2,6	2,7	114,1	38,59
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,15	180	3,6	10,8	43,2	289,8	9,81
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,55	200	0,2	-	15	58	1,55
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	19,58	80	6,7	5,8	54,2	437	19,58
	ИТОГО:	670	32,49	20,8	125,43	971,56	95,35	720	34,63	22,79	142,21	1067,06	98,20
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	Бутерброд с сыром	25/15	5,35	4,59	11,97	113,3	11,86	25/15	5,35	4,59	11,97	113,3	11,86
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	4,8	40	5,12	4,64	0,28	63,48	4,8
	Каша ячневая молочная со сливочным	150/5	5	3	21	130	8,15	200/5	6,7	4	28	173,3	9,78
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,55	200	0,2	-	15,0	58	1,55
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79
	Тортик вафельный Воярушка	38	0,76	4,48	8,63	77,9	18,0	38	0,76	4,48	8,63	77,9	18,0
	ИТОГО:	503	18,73	17	71,24	513,48	49,15	553	20,43	18	78,24	556,78	50,78
<b>обеды обучающихся с ОВЗ</b>													
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,17	50,16	16,69	60	1,79	3,11	3,17	50,16	16,69
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,45	3,93	100,2	82,0	6,71	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	8,17
	Бефстроганов из мяса индейки	100/50	18,5	2,6	2,7	114,1	38,59	100/5	18,5	2,6	2,7	114,1	38,59
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,15	180	3,6	10,8	43,2	289,8	9,81
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,55	200	0,2	-	15	58	1,55
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	19,58	80	6,7	5,8	54,2	437	19,58
	ИТОГО:	875	33,94	24,7	225,63	1053,56	102,06	975	36,44	27,7	267,46	1169,56	106,37

Шеф-повар  
 Т.П. Ярошенко

*Т.П. Ярошенко*

Меню на « 24 » августа 2013 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Трусова  
 «21» августа 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
<b>Завтраки Диета №8</b>													
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,17	50,16	16,69						
	Бефстроганов из мяса индейки	100/50	18,5	2,6	2,7	114,1	38,59						
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,15						
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,55						
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,58						
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	19,58						
	ИТОГО:	670	31,99	20,81	124,42	957,46	95,14						
<b>Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>													
	Бутерброд с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	14,75						
	Каша ячневая молочная без сахара со	200/5	6,7	4	25,01	161,33	9,52						
	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	100	0,4	0,4	9,8	47	18,62						
	ИТОГО:	568	15,47	9,87	54,783	362,12	45,62						
<b>Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>													
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,17	50,16	16,69						
	Борщ со свежей капустой и сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	8,14						
	Бефстроганов из индейки	50/50	18,5	2,6	2,7	114,1	38,59						
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,58	0,72	40,14	189	5,36						
	Чай без сахара	200			0,3	1,2	1,59						
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,14						
	ИТОГО:	816,5	28,97	11,5	181,28	497,6	80,54						
	Шеф-повар												

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

*Т.П. Ярошенко*