

Меню на « 27 » апреля 2013 г.

Утверждено

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б.Трусова

« 26 » 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

Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	14,1	100	1,3	0,3	3,4	23,5	23,5	23,42
Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	33,92	100	22,6	7,8	7,2	189,3	189,3	33,92
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	11,84	180	3,67	5,76	24,53	164,7	164,7	14,20
Сок фруктовый	200	1	-	21	94	19,0	200	1	-	21	94	94	19,0
Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	118	1,98
ИТОГО:	540	29,74	13,07	65,05	505,45	80,48	630	32,41	14,34	80,07	589,5	589,5	93,82

завтрак обучающихся с ОБЗ

Бутироброд с маслом	25/10	1,98	8,49	12,05	133,8	7,99	25/10	1,98	8,49	12,05	133,8	133,8	4,99
Каша рисовая молочная с маслом	150/5	3	2,25	18	103,5	9,48	200/5	4	3	24	138	138	11,58
Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,34	200	3	4	29	152	152	5,34
Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	30	2,3	0,29	14,36	70,8	70,8	1,49
Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	16,42	80	6,7	5,8	54,2	437	437	16,42
ИТОГО:	500	16,98	20,8	127,61	897,1	41,35	550	17,98	21,58	133,61	931,6	931,6	43,45

обеды обучающихся с ОБЗ

Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	14,1	100	1,3	0,3	3,4	23,5	23,5	23,42
Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	6,43	250	6,18	3,3	14,65	113,0	113,0	8,04
Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	33,92	100	22,6	7,8	7,2	189,3	189,3	33,92
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	11,84	180	3,67	5,76	24,53	164,7	164,7	14,20
Сок фруктовый	200	1	-	21	94	19,0	200	1	-	21	94	94	19,0
Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	118	1,98
ИТОГО:	740	36,92	16,0	76,81	607,71	84,21	880	38,59	17,6	94,72	702,5	702,5	101,86

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на «17» апреля 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 «16» 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
	Нарезка из свежих помидоров						60	0,78	0,18	2,04	14,1	14,13
	Котлета рыбная						100	22,6	7,8	7,2	189,3	33,92
	Пюре картофельное						150	3,06	4,8	20,45	137,25	11,84
	Сок фруктовый						200	1	-	21	94	19,0
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,58
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	32,0
	ИТОГО:						640	31,74	14,28	80,04	576,35	112,57

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом						21,5/1	1,39	7,465	9,708	106,84	4,64
	Каша рисовая молочная без сахара со						200/5	5,6	8,2	40	257,2	11,32
	Кофейный напиток без сахара						200	0,6	0,2	3,6	18,2	4,09
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,14
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	32,0
	ИТОГО:						558	11,38	17,28	78,876	507,88	56,19

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Нарезка из свежих помидоров						100	1,3	0,3	3,4	23,5	23,42
	Суп овсяный с овощами						250	2	3,2	11,5	82	5,16
	Рыба (филе) припущенная						100	13,25	1,87	-	69,34	63,55
	Пюре картофельное						180	3,67	5,76	24,53	164,7	14,20
	Сок томатный (консервы)						200	2	0,2	5,8	36	16,47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,14
	ИТОГО:						851,5	23,51	11,5	54,828	416,18	124,54

Шеф-повар

Ж. Я.

Т.П. Ярошенко