

Меню на « 19 » *март* 2013 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Грусова  
 « 18 » *март* 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>													
	Запеканка творожная со ступенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	28,01	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	28,01
	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	35,86	100/50	26,9	18,9		285	35,86
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	8,90	180	10,8	12,6	50,4	360	10,65
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,34	200	3	4	29	152	5,34
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	Фрукты <i>сдобы</i> 140г						16,52						16,52
	ИТОГО:						96,45						99,39
<b>завтрак обучающихся с ОБЗ</b>													
	Бутерброд с сыром	25/15	5,35	4,59	11,97	113,3	11,54	25/15	5,35	4,59	11,97	113,3	11,54
	Каша рисовая молочная со сливочным	150/5	3	2,25	18	103,5	9,48	200/5	4	3	24	138	11,58
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,55	200	0,2	-	15,0	58	1,55
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	16,72	80	6,7	5,8	54,2	437	16,72
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,98
	ИТОГО:	505	17,65	12,9	113,53	782,6	41,08	555	18,55	13,68	119,53	817,1	44,34
<b>обеда обучающихся с ОБЗ</b>													
	Запеканка творожная со ступенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	28,01	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	28,01
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	3,10	100	1,43	6,09	8,36	93,9	5,16
	Суп молочный с макаронными	200	5,75	5,21	18,84	145,2	8,22	250	7,19	6,51	23,55	181,5	9,03
	Курица тушеная с соусом	100	26,9	18,9		285	35,86	100	26,9	18,9		285	35,86
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	8,9	180	10,8	12,6	50,4	360	10,65
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,34	200	3	4	29	152	5,34
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	Фрукты <i>сдобы</i> 140г						16,52						16,52
	ИТОГО:						106,44						113,58

Шеф-повар *Б. Ян* Т.П. Ярошенко

Меню на « 19 » *селе* 20 13 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Трусова  
 « 18 » *селе* 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						28,01
	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285						35,86
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300						8,9
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152						5,37
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7						1,58
	Фрукты <i>селе</i> 140г	100	0,4	0,4	9,8	47						16,52
	ИТОГО:	710	50,55	42,36	114,24	1034,88						96,24

**Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Бутерброд с сыром	21,5/2	7,08	5,255	10,105	111,95						14,33
	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 <i>140г</i>	100	0,4	0,4	9,8	47						16,52
	ИТОГО:	568	14,37	14,07	159,62	547,99						44,90

**Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Салат из вареной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9						5,16
	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,0	20,0	162,5						5,80
	Курица отварная	100	18,5	18,7		242,73						34,47
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360						10,65
	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2						4,09
	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						68,4

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

*гречка 300г*

129,61