

Меню на « 24 » *сентя* 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 «13» *сентя* 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													
	Бутерброд с повидлом	25/15	2,0	0,2	19,9	80,8	3,48	25/15	2,0	0,2	19,9	80,8	3,48
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	9,60	55	4,32	4,98	1,77	68,71	9,60
	Гуляш из говядины с соусом	100/50	14,0	6,0	4,0	130	46,30	100/50	14,0	6,0	4,0	130	46,30
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	4,2	300	8,90	180	10,8	12,6	50,4	360	10,65
	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	4,64	200	0,6		7,6	33,5	4,64
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	1,98
	ИТОГО:	625	32,22	21,97	89,63	683,81	44,41	675	35,56	24,26	107,61	791,01	80,65
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	Бутерброд с повидлом	25/15	2,0	0,2	19,9	80,8	3,48	25/15	2,0	0,2	19,9	80,8	3,48
	Запеканка творожная со стуженным	200/15	30,93	22,8	36,0	310,66	64,49	200/15	30,93	22,89	36,0	310,66	64,49
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,55	200	0,2	-	15,0	58	1,55
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	1,90	100	2,5	1,2	16	85	2,90
	ИТОГО:	585	37,93	24,5	101,26	605,26	103,61	585	37,93	24,58	101,26	605,26	103,61
обеды обучающихся с ОБЗ													
	Бутерброд с повидлом	25/15	2,0	0,2	19,9	80,8	3,48	25/15	2,0	0,2	19,9	80,8	3,48
	Салат из вареной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	3,10	100	1,43	6,09	8,36	93,9	5,16
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	9,60	55	4,32	4,98	1,77	68,71	9,60
	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	3,2	4,88	17,2	126	11,30	250/1	4,0	6,1	21,5	157,5	13,84
	Гуляш из говядины с соусом	100/50	14,0	6,0	4,0	130	46,30	100/5	14,0	6,0	4,0	130	46,30
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	4,2	300	8,90	180	10,8	12,6	50,4	360	10,65
	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	4,64	200	0,6		7,6	33,5	4,64
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	1,98
	ИТОГО:	895	36,28	30,5	111,85	866,15	94,11	1035	40,99	36,4	137,47	1042,41	99,68

Шеф-повар *С.П. Ярошенко* Т.П. Ярошенко

Меню на « 14 » *сентябрь* 2013 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б.Трусова

« 13 » *сентябрь* 2013 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы				
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность

Завтраки Диета №8

	Бутерброд с повидлом					25/15	2,0	0,2	19,9	80,8		3,48
	Омлет натуральный					55	4,32	4,98	1,77	68,71		9,60
	Гуляш из говядины с соусом					100	14,0	6,0	4,0	130		46,30
	Каша гречневая рассыпчатая					150	9,0	10,5	42	300		8,90
	Компот из кураги					200	0,6		7,6	33,5		7,64
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7		1,58
	Фрукты					100	0,4	0,4	9,8	47		—
	ИТОГО:					725	32,12	21,98	98,42	716,71		74,50

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром					21,5/2	7,08	5,255	10,105	111,95		14,33
	Омлет натуральный					55	4,32	4,98	1,77	68,71		9,60
	Каша пшеничная молочная без сахара					200/5	8,8	6,8	24,6	195		10,36
	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
	ИТОГО:					523	21,49	17,25	46,343	417,5		54,00
												94,02

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из вареной свеклы					100	1,43	6,09	8,36	93,9		5,16
	Суп-пюре из картофеля с гренками из					250/10	4,68	8,01	26,12	193,9		13,74
	Гуляш из говядины с соусом					50/50	14,0	6,0	4,0	130		46,30
	Каша гречневая рассыпчатая					180	10,8	12,6	50,4	360		10,65
	Компот из кураги без сахара					200	0,8		8,4	38,4		6,36
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,21	9,568	40,64		1,14
	ИТОГО:					861,5	33	32,9	106,848	856,84		16,52
												99,84

Шеф-повар

Ж. Жу

Т.П. Ярошенко