

Меню « 11 » сентябрь 20 13 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусов

«8» сентября 2013г.

№ 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

	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,17	50,16	26,52	60	1,79	3,11	3,17	50,16	26,52
	Плов из мяса индейки	260	24,17	20,24	42,49	448,81	59,47	260	24,17	20,24	42,49	448,81	59,47
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,63	200	0,2	-	15	58	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:	565	31,91	27,99	75,02	682,07	99,64	585	33,45	28,18	84,6	729,27	100,96

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/1	5,33	11,5	9,17	161,57	15,26	17,7/1	5,33	11,53	9,17	161,57	15,26
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	6,90	40	5,12	4,64	0,28	63,48	6,90
	Каша ячневая молочная со сливочным	150/5	5	3	21	130	8,17	200/5	6,7	4	28	173,3	9,80
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,63	200	0,2	-	15,0	58	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97
	Тортик вафельный Боярушка	38	0,76	4,48	8,63	77,9	19,0	38	0,76	4,48	8,63	77,9	19,0
	ИТОГО:	505,7	18,71	23,9	68,44	561,75	52,93	555,7	20,41	24,94	75,44	605,05	54,56

обеда обучающихся с ОВЗ

	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,17	50,16	26,52	60	1,79	3,11	3,17	50,16	26,52
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,45	3,93	100,2	82,0	6,02	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	7,26
	Плов из мяса индейки	260	24,17	20,2	42,49	448,81	59,47	260	24,17	20,2	42,49	448,81	59,47
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,63	200	0,2	-	15	58	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:	770	33,36	31,9	175,22	764,07	105,66	840	35,26	33,0	209,85	831,77	108,22

Шеф-повар

Ж. Р.

Т.П. Ярошенко

Меню на «11» сентября 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
	Салат из зеленого горошка						60	1,79	3,11	3,17	50,16	26,52
	Плов из мяса индейки					260	24,17	20,24	42,49	448,81	59,47	
	Чай с сахаром					200	0,2	-	15	58	1,63	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,75	
	Сыр твердый					15	3,45	4,35		54,3	10,05	
	ИТОГО:					565	31,41	28	74,01	667,97	99,42	

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром					21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	15,26
	Яйцо вареное					40	5,12	4,64	0,28	63,48	6,90
	Каша ячневая молочная без					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	1,25
	Яблоко					100	0,4	0,4	9,8	47	17,64
	ИТОГО:					608	148,3	14,51	55,063	425,6	52,16

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из зеленого горошка					60	1,79	3,11	3,17	50,16	26,52
	Борщ со свежей капустой и					250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	7,26
	Плов из мяса индейки					260	24,17	20,24	42,49	448,81	59,47
	Чай без сахара					200			0,3	1,2	1,59
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,25
	Сыр твердый					15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:					811,5	32,51	32,825	180,778	697,61	106,14

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Шеф-повар