

Меню « 12 » семидесять 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусов
 № 12 «семидесять» 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

	Салат из свежей-моркови <u>коксированная</u> 60	0,7	4,38	3,96	57,9	4,42	100	1,2	7,3	6,6	96,5	12,36
	Котлета рубленая из курицы 100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,60	100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,60
	Макаронные изделия отварные <u>св. фарш</u> 150	6,0	2,0	36	177	4,43	180	7,2	2,4	43,2	212,4	9,28
	Соус томатный 50	4,95	2,5	5,05	61,55		50	4,95	2,5	5,05	61,55	
	Кнелев «Витошка» <u>коксированная</u> 200		-	18,4	73,6	4,44	200		-	18,4	73,6	4,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт 30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,94	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО: 590	26,08	26,57	87,63	685,85	66,46	680	29,32	30,08	107,05	807,05	44,24

завтрак обучающихся с ОБЗ

	Бутерброд на батоне с маслом, 17,7/1	1,41	7,78	13,66	130,12	4,24	17,7/1	1,41	7,78	13,66	130,12	4,24
	Каша рисовая молочная со сливочным 150/5	3	2,25	18	103,5	9,49	200/5	4	3	24	138	11,60
	Кофейный напиток 200	3	4	29	152	5,44	200	3	4	29	152	5,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт 30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,94	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,94
	Булочка 80	6,7	5,8	54,2	437	19,14	80	6,7	5,8	54,2	437	19,14
	ИТОГО: 507,7	16,41	20,1	129,22	893,42	43,31	557,7	17,41	20,87	135,22	927,92	45,42

обеда обучающихся с ОБЗ

	Салат из свежей-моркови <u>коксированная</u> 60	0,7	4,38	3,96	57,9	4,42	100	1,2	7,3	6,6	96,5	12,36
	Суп картофельный с горохом 200	6,0	4,0	16	130	3,31	250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,14
	Котлета рубленая из курицы 100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,60	100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,60
	Макаронные изделия отварные <u>св. фарш</u> 50	6,0	2,0	36	177	4,43	180	7,2	2,4	43,2	212,4	9,28
	Соус томатный 50	4,95	2,5	5,05	61,55		50	4,95	2,5	5,05	61,55	
	Кнелев «Витошка» <u>коксированная</u> 200		-	18,4	73,6	4,44	200		-	18,4	73,6	4,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт 30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,94	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО: 790	32,08	30,5	103,63	815,85	69,44	930	36,82	35,0	127,05	969,55	48,41

Шеф-повар

Ж. Зр

Т.П. Ярошенко

Меню на « 12 » сентября 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №2С
 О.Б. Трусове
 «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

Завтраки Диета №8

	Салат из свежей моркови												
	Котлета рубленая из курицы						60	0,7	4,38	3,96	57,9	8,42	
	Макаронные изделия отварные						100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,60	
	Соус томатный						150	6,0	2,0	3,6	177	8,83	
	Кнесьль «Витонка»						50	4,95	2,5	5,05	61,55		
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						200	-	-	18,4	73,6	8,74	
	ИТОГО:						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,85	
							590	25,58	26,58	86,62	671,75	66,24	

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом						21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	
	Каша рисовая молочная без сахара						200/5	5,6	8,2	40	257,2	
	Кофейный напиток без сахара						200	0,6	0,2	3,6	18,2	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	
	Груша						100	0,4	0,3	10,3	47	
	ИТОГО:						558	9,28	16,38	73,176	469,88	

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из моркови						100	1,2	2	6,6	67	
	Суп картофельный с горохом						250	7,5	5,0	20,0	162,5	
	Котлета рубленая из курицы						100	12,13	17,4	9,86	245,0	
	Макаронные изделия отварные						180	7,2	2,4	43,2	212,4	
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55	
	Компот из свежих яблок без сахара						200	0,18	0,2	9,4	17	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	
	ИТОГО:						901,5	34,45	29,715	103,678	809,09	

Шеф-повар

Т. П. Ярошенко

Т. П. Ярошенко