

Меню « 15 » *сентября* 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусов
 « 14 » *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	цена
завтраки													
	Запеканка творожная со сгущенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,64	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,64
	Кура запеченная	100	26,0	11	-	204,0	45,61	100	26,0	11,0	-	204	45,61
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,15	180	3,6	10,8	43,2	289,8	9,81
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,47	200	3	4	29	152	5,47
	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
	Фрукты <i>бананы</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	24,89	100	0,4	0,4	9,8	47	24,89
	ИТОГО:	710	49,1	35,45	114,3	971,03	115,88	760	51,24	37,44	131,08	1066,53	
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	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
	Каша пшеничная молочная со сливочным	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	8,81	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	10,52
	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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	21,56	80	6,7	5,8	54,2	437	21,56
	ИТОГО:	507,7	21,58	22,2	124,68	917,72	49,13	557,7	23,93	23,82	135,33	981,17	50,94
обеда обучающихся с ОБЗ													
	Запеканка творожная со сгущенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,64	100	1,41	5,08	9,02	87,4	27,64
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	3,96	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	9,67
	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,8	3,58	250	2,69	2,84	17,14	104,75	4,47
	Курица запеченная	100	26,0	11	-	204,0	45,61	100	26,0	11,0	-	204	45,61
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,15	180	3,6	10,8	43,2	289,8	9,81
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,47	200	3	4	29	152	5,47
	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
	Фрукты <i>бананы</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	24,89	100	0,4	0,4	9,8	47	24,89
	ИТОГО:	970	52,1	40,7	133,42	1107,27	122,92	1110	55,34	45,3	157,24	1258,68	129,00

Шеф-повар *Т. П. Ярошенко*

Меню на « 15 » сентября 20 13 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Грусове
 «14» сентября 2013 г.
 СОШ №20

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы					
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
	Запеканка творожная со						70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,64
	Кура запеченная						100	26,0	11,0	-	204	45,61
	Рис припущенный						150	3,0	9,0	36	241,5	8,15
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15
	Кофейный напиток						200	3	4	29	152	5,47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	17,5
	Фрукты <i>банан</i>						100	0,4	0,4	9,8	47	14,89
	ИТОГО:						710	48,6	35,46	113,29	956,93	115,66

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	15,16
	Каша пшеничная молочная без						200/5	6,6	7	28,8	202	10,24
	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	15,87
	ИТОГО:						568	15,37	12,87	58,573	402,79	44,21

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из белокочанной капусты						100	1,41	5,08	9,02	87,4	9,67
	Суп картофельный с						250	2,69	2,84	17,14	104,75	4,47
	Кура запеченная						100	26,0	11,0	-	204	45,61
	Рис припущенный						180	3,6	10,8	43,2	289,8	9,81
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15
	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	1,25
	ИТОГО:						901,5	40,54	32,635	87,578	806,34	24,89

Шеф-повар *Ф.Яр*

Т.П. Ярошенко

98,94