

меню на «16» сентября 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 «15» 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													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	10,09	100	1,13	6,19	4,72	79,1	16,81
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	29,14	100	22,6	7,8	7,2	189,3	29,14
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	8,86	180	3,67	5,76	24,53	164,7	10,63
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	21,56	80	6,7	5,8	54,2	437	21,56
	ИТОГО:	620	36,2	21,39	120,09	966,75	93,62	710	38,94	26,03	135,59	1082,1	103,43
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	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
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	12,32	55	4,32	4,98	1,77	68,71	12,32
	Каша манная молочная с маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	8,41	200/5	4,4	5,8	32,8	166	10,14
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,94	200	3	4	29	152	5,94
	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
	Печенье Чоко-пай	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50
	ИТОГО:	512,7	12,53	26,2	104,54	678,13	44,91	562,7	16,63	27,68	112,74	719,63	49,64
обеды обучающихся с ОВЗ													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	10,09	100	1,13	6,19	4,72	79,1	16,81
	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	5,04	250	6,18	3,3	14,65	113,0	6,30
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	29,14	100	22,6	7,8	7,2	189,3	29,14
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	8,86	180	3,67	5,76	24,53	164,7	10,63
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	21,56	80	6,7	5,8	54,2	437	21,56
	ИТОГО:	820	43,38	24,3	131,85	1069,01	98,66	960	45,12	29,3	150,24	1195,1	109,43

Пеф-повар

В. Р. Р.

Т.П. Ярошенко

Меню на « 26 » сентября 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 «15» 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 свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	10,09
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	29,14
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	8,86
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,75
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	21,56
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	-
	ИТОГО:	720	38,2	22,6	135,08	1037,65	93,40

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	4,75
	Каша гречневая молочная без	200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	11,51
	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
	Груша <i>сладкая</i>	100	0,4	0,3	10,3	47	14,71
	ИТОГО:	548	13,28	11,38	67,776	418,88	39,31

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	16,81
	Суп рисовый (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113,0	6,30
	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	33,24
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	10,63
	Сок томатный (консервы)	200	2	0,2	5,8	36	19,60
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,25
	ИТОГО:	851,5	27,52	17,54	59,268	502,78	87,83

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко