

еню на « 18 » *сентября* 20 13 г.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ №20  
О.Б. Трусова  
« 17 » *сентября* 20 13 г.



№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы						
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	углеводы	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	
	Нарезка из соленых огурцов						0,48	0,06	1,02	7,8	1,991	
	Котлета рыбная						22,6	7,8	7,2	189,3	40,64	
	Пюре картофельное						3,06	4,8	20,45	137,25	8,86	
	Сок фруктовый						1	-	21	94	22,00	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						1,8	0,3	13,35	56,7	1,75	
	Фрукты <i>сезонно</i>						0,4	0,4	9,8	47	14,71	
	ИТОГО:						29,34	13,36	72,82	532,05	107,87	

**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 сахара	200/5	8,8	6,8	24,6	195	19,01
Чай без сахара	200			0,3	1,2	1,59
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,15
Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	29,00
ИТОГО:	568	19,67	13,47	60,573	433,79	57,11

**Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9**

Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1	2,9	3,3	44,6	17,28
Рассольник петербургский	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	9,66
Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	59,06
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	10,63
Сок яблочный без сахара	200	1	-	21	94	22,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,15
ИТОГО:	856,5	22,31	15,86	74,988	534,03	119,88

Шеф-повар

*Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко

ию на « 18 » октября 20 13 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Грусова  
 « 17 » октября 20 13 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	цена
<b>завтраки</b>													
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	19,91	60	0,48	0,06	1,02	7,8	19,91
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	40,64	100	22,6	7,8	7,2	189,3	40,64
	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	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО:	540	29,44	12,95	64,03	499,15	93,38	590	31,59	14,1	77,69	573,8	96,47
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	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
	Запеканка творожная со стученым	200/15	30,93	22,8	36,0	310,66	68,28	200/15	30,93	22,89	36,0	310,66	68,28
	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
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	29,00	100	2,5	1,2	16	85	29,00
	ИТОГО:	587,7	41,26	35,9	90,53	686,03	116,14	587,7	41,26	35,91	90,53	686,03	116,14
<b>обеда обучающихся с ОВЗ</b>													
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	19,91	60	0,48	0,06	1,02	7,8	19,91
	Рассольник петербургский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	4,90	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	9,66
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	40,64	100	22,6	7,8	7,2	189,3	40,64
	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	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО:	745	31,12	17,0	77,3	595,75	101,28	845	33,69	19,2	94,28	694,55	106,13

Шеф-повар

*Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко