

Меню на « 11 » декабря 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 « 8 » декабря 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													
	Котлета рубленая из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	47,48	100	12,13	17,4	9,86	245,0	47,48
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	5,98	180	7,2	2,4	43,2	212,4	7,10
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,17	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,17
	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:	545	29,03	26,54	80,27	666,65	69,28	595	31,77	27,13	97,05	749,25	81,82
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7 ^{10,15}	5,33	11,5	9,17	161,57	15,26	17,7 ^{10,15}	5,33	11,53	9,17	161,57	15,26
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	11,90	40	5,12	4,64	0,28	63,48	11,90
	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	19,00	38	0,76	4,48	8,63	77,9	19,00
	ИТОГО:	505,7	18,71	23,9	68,44	561,75	57,93	555,7	20,41	24,94	75,44	605,05	59,56
обеды обучающихся с ОВЗ													
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,17	50,16	16,63	60	1,79	3,11	3,17	50,16	16,63
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,45	3,93	100,2	82,0	6,28	250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	7,59
	Котлета рубленая из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	47,48	100	12,13	17,4	9,86	245,0	47,48
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	5,98	180	7,2	2,4	43,2	212,4	7,10
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,17	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,17
	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:	810	32,27	33,5	183,64	798,81	102,19	910	35,37	35,1	225,47	901,91	106,04

Шеф-повар

Н. Ян

Т.П. Ярошенко

Меню на « 11 » декабря 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 18 » декабря 2013 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	цена	
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы			
	Салат из зеленого горошка					60	1,79	3,11	3,17	50,16	—	
	Котлета рубленая из курицы					100	12,13	17,4	9,86	245,0	48,48	
	Макаронные изделия отварные					150	6,0	2,0	36	177	5,98	
	Соус томатный					50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,18	
	Чай с сахаром					200	0,2	-	15	58	1,63	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,85	
	Сыр твердый					15	3,45	4,35		54,3	10,05	
	ИТОГО:					545	28,53	26,55	79,26	652,55	69,06	

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром, <i>максимум</i>					21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	18,51	
	Яйцо вареное					40	5,12	4,64	0,28	63,48	11,90	
	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	18,80	
	ИТОГО:					608	148,3	14,51	55,063	425,6	60,44	

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из зеленого горошка					60	1,79	3,11	3,17	50,16	25,63	
	Борщ со свежей капустой и					250/5	1,81	4,91	125,25	102,5	4,59	
	Котлета рубленая из курицы					100	12,13	17,4	9,86	245,0	48,48	
	Макаронные изделия отварные					180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,20	
	Соус томатный					50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,18	
	Чай без сахара					200			0,3	1,2	1,63	
	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:					881,5	32,62	34,885	196,398	767,75	104,00	

Шеф-повар

Я. Я.

Т.П. Ярошенко