

Меню на « 13 » декабря 2013 г.

Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 « 12 » декабря 2013 г.

| №<br>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>                  |                                     |            |       |       |          |                         |        |             |       |       |          |                         |        |
|                                  | Бутерброд на батоне с повидлом      | 17,7/1     | 1,33  | 0,53  | 13,53    | 64,02                   | 4,14   | 17,7/1      | 1,33  | 0,53  | 13,53    | 64,02                   | 4,14   |
|                                  | Салат из свежей моркови             | 60         | 0,7   | 4,38  | 3,96     | 57,9                    | 3,18   | 100         | 1,2   | 7,3   | 6,6      | 96,5                    | 5,16   |
|                                  | Гуляш из говядины с соусом          | 50/50      | 14,0  | 6,0   | 4,0      | 130                     | 48,45  | 50/50       | 14,0  | 6,0   | 4,0      | 130                     | 48,45  |
|                                  | Каша гречневая рассыпчатая          | 150        | 9,0   | 10,5  | 42       | 300                     | 8,40   | 180         | 10,8  | 12,6  | 50,4     | 360                     | 70,05  |
|                                  | Компот из сухофруктов               | 200        | 1     | -     | 32       | 124                     | 3,15   | 200         | 1     | -     | 32       | 124                     | 3,15   |
|                                  | Хлеб пшеничный I сорт               | 30         | 2,3   | 0,29  | 14,36    | 70,8                    | 1,97   | 50          | 3,84  | 0,48  | 23,94    | 118                     | 3,29   |
|                                  | ИТОГО:                              | 572,7      | 28,33 | 21,7  | 109,85   | 746,72                  | 69,19  | 662,7       | 32,17 | 26,91 | 130,47   | 892,52                  | 74,34  |
| <b>завтрак обучающихся с ОБЗ</b> |                                     |            |       |       |          |                         |        |             |       |       |          |                         |        |
|                                  | Бутерброд на батоне с маслом, сыром | 17,7/10/15 | 5,33  | 11,5  | 9,17     | 161,57                  | 15,16  | 17,7/10/15  | 5,33  | 11,53 | 9,17     | 161,57                  | 15,16  |
|                                  | Залежанка творожная со сгущенным    | 200/15     | 30,93 | 22,8  | 36,0     | 310,66                  | 68,82  | 200/15      | 30,93 | 22,89 | 36,0     | 310,66                  | 68,82  |
|                                  | Чай с сахаром                       | 200        | 0,2   | -     | 15,0     | 58                      | 1,63   | 200         | 0,2   | -     | 15,0     | 58                      | 1,63   |
|                                  | Хлеб пшеничный I 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                      | 2,400  | 100         | 2,5   | 1,2   | 16       | 85                      | 2,400  |
|                                  | ИТОГО:                              | 587,7      | 41,26 | 35,9  | 90,53    | 686,03                  | 111,68 | 587,7       | 41,26 | 35,91 | 90,53    | 686,03                  | 111,68 |
| <b>обеда обучающихся с ОБЗ</b>   |                                     |            |       |       |          |                         |        |             |       |       |          |                         |        |
|                                  | Бутерброд на батоне с повидлом      | 17,7/15    | 1,33  | 0,53  | 13,53    | 64,02                   | 4,14   | 17,7/15     | 1,33  | 0,53  | 13,53    | 64,02                   | 4,14   |
|                                  | Салат из свежей моркови             | 60         | 0,7   | 4,38  | 3,96     | 57,9                    | 3,18   | 100         | 1,2   | 7,3   | 6,6      | 96,5                    | 5,16   |
|                                  | Суп-пюре из картофеля с гречками    | 200/10     | 3,2   | 4,88  | 17,2     | 126                     | 9,88   | 250/1       | 4,0   | 6,1   | 21,5     | 157,5                   | 12,05  |
|                                  | Гуляш из говядины с соусом          | 50/50      | 14,0  | 6,0   | 4,0      | 130                     | 48,45  | 50/50       | 14,0  | 6,0   | 4,0      | 130                     | 48,45  |
|                                  | Каша гречневая рассыпчатая          | 150        | 9,0   | 10,5  | 42       | 300                     | 8,40   | 180         | 10,8  | 12,6  | 50,4     | 360                     | 70,05  |
|                                  | Компот из сухофруктов               | 200        | 1     | -     | 32       | 124                     | 3,15   | 200         | 1     | -     | 32       | 124                     | 3,15   |
|                                  | Хлеб пшеничный I сорт               | 30         | 2,3   | 0,29  | 14,36    | 70,8                    | 1,97   | 50          | 3,84  | 0,48  | 23,94    | 118                     | 3,29   |
|                                  | ИТОГО:                              | 782,7      | 31,53 | 26,58 | 127,05   | 872,72                  | 79,14  | 922,7       | 36,17 | 33,0  | 151,97   | 1050,02                 | 86,39  |

Шеф-повар

*Ю. Жу*

Т.П. Ярошенко

Меню на « 13 » декабря 2013 г.

Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 «12» декабря 2013 г.

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД              | 1-4 классы |       |      |          | 5-11 классы |       |       |          | энергетическая ценность | цена  |
|-------|--------------------------------|------------|-------|------|----------|-------------|-------|-------|----------|-------------------------|-------|
|       |                                | выход      | белки | жиры | углеводы | выход       | белки | жиры  | углеводы |                         |       |
|       | Бутерброд на батоне с повидлом |            |       |      |          | 17,7/15     | 1,33  | 0,53  | 13,53    | 64,02                   | 4,14  |
|       | Салат из свежей моркови        |            |       |      |          | 60          | 0,7   | 4,38  | 3,96     | 57,9                    | 3,18  |
|       | Гуляш из говядины с соусом     |            |       |      |          | 50/50       | 14,0  | 6,0   | 4,0      | 130                     | 48,45 |
|       | Каша гречневая рассыпчатая     |            |       |      |          | 150         | 9,0   | 10,5  | 42       | 300                     | 8,40  |
|       | Компот из сухофруктов          |            |       |      |          | 200         | 1     | -     | 32       | 124                     | 3,15  |
|       | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)  |            |       |      |          | 30          | 1,8   | 0,3   | 13,35    | 56,7                    | 1,75  |
|       | Фрукты <i>костры</i>           |            |       |      |          | 100         | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 47                      | 24,00 |
|       | ИТОГО:                         |            |       |      |          | 672,7       | 28,23 | 22,11 | 118,64   | 779,62                  | 93,04 |

**Завтраки Диета №8**

**Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9**

|  |                                    |  |  |  |  |         |       |       |        |        |       |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|---------|-------|-------|--------|--------|-------|
|  | Бутерброд с сыром, <i>мама</i>     |  |  |  |  | 21,5/20 | 7,08  | 5,255 | 10,105 | 111,95 | 18,54 |
|  | 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  |
|  | Йогурт молочный                    |  |  |  |  | 100     | 2,5   | 1,2   | 16     | 85     | 39,00 |
|  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)      |  |  |  |  | 21,5    | 1,29  | 0,215 | 9,568  | 40,64  | 1,15  |
|  | ИТОГО:                             |  |  |  |  | 568     | 19,67 | 13,47 | 60,573 | 433,79 | 40,36 |

**Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9**

|  |                                  |  |  |  |  |        |       |        |         |        |       |
|--|----------------------------------|--|--|--|--|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
|  | Салат из свежей моркови          |  |  |  |  | 100    | 1,2   | 7,3    | 6,6     | 96,5   | 4,91  |
|  | Суп-пюре из картофеля с          |  |  |  |  | 250/10 | 4,68  | 8,01   | 26,12   | 193,9  | 11,91 |
|  | Гуляш из говядины с соусом       |  |  |  |  | 50/50  | 14,0  | 6,0    | 4,0     | 130    | 48,45 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая       |  |  |  |  | 180    | 10,8  | 12,6   | 50,4    | 360    | 10,05 |
|  | Компот из сухофруктов без сахара |  |  |  |  | 200    | 0,8   |        | 13,2    | 58,6   | 1,77  |
|  | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)    |  |  |  |  | 21,5   | 1,29  | 0,215  | 9,568   | 40,64  | 1,15  |
|  | ИТОГО:                           |  |  |  |  | 861,5  | 31,97 | 34,125 | 109,888 | 879,64 | 48,34 |

Шеф-повар

*Т. П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко