

Меню на « 10 » декабря 2013 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 « 19 » 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													
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	30,82	100	22,6	7,8	7,2	189,3	30,82
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	19,15	180	3,67	5,76	24,53	164,7	11,19
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	11,00	200	1	-	21	94	11,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,19
	ИТОГО:	540	29,44	12,95	64,03	499,15	83,30	590	31,59	14,1	77,69	573,8	86,66
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	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
	Запеканка творожная со сухим молоком	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 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	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
обеда обучающихся с ОВЗ													
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Рассольник петербургский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	8,18	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	10,13
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	30,82	100	22,6	7,8	7,2	189,3	30,82
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	19,15	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	11,00	200	1	-	21	94	11,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,19
	ИТОГО:	745	31,12	17,0	77,3	595,75	91,58	845	33,69	19,2	94,28	694,55	96,79

Шеф-повар

Ю. Яку

Т.П. Ярошенко

Меню на « 10 » декабря 20 13 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Грусова
 19 декабря 2013 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность *	
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы		
	Нарезка из соленых огурцов					60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Котлета рыбная					100	22,6	7,8	7,2	189,3	30,82
	Пюре картофельное					150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,15
	Сок фруктовый					200	1	-	21	94	2,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,45
	Фрукты <i>бананы</i>					100	0,4	0,4	9,8	47	2,400
	ИТОГО:					640	29,34	13,3	72,82	532,05	104,08

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром, <i>макена</i>					21,5/20	7,08	5,25	10,105	111,95	18,51
	Каша пшеничная молочная без					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	0,21	9,568	40,64	1,25
	Йогурт молочный					100	2,5	1,2	16	85	2,400
	ИТОГО:					568	19,67	13,4	60,573	433,79	59,36

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из свежих огурцов и					100	1	2,9	3,3	44,6	25,09
	Рассольник петербургский					250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	10,13
	Рыба (филе) припущенная					100	13,25	1,87	-	69,34	35,33
	Пюре картофельное					180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19
	Сок яблочный без сахара					200	1	-	21	94	2,400
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,25
	ИТОГО:					856,5	22,31	15,8	74,988	534,03	105,99

Шеф-повар

Т.Л. Ярошенко

Т.Л. Ярошенко