

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы					
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
<b>завтраки</b>												
	Запеканка творожная со стухенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	19,62
	Курица запеченная	100	26,0	11	-	204,0	100	26,0	11,0	-	204	43,92
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	11,78
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	200	3	4	29	152	5,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	Фрукты <i>бананы</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	40,73
	ИТОГО:	660	44,21	28,75	93,7	805,23	710	46,36	29,9	107,36	879,88	136,13
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>												
	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7 <sup>10,15</sup>	5,33	11,5	9,17	161,57	17,7 <sup>10,15</sup>	5,33	11,53	9,17	161,57	19,56
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	11,81
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	200	0,2	-	15,0	58	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,07
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	80	6,7	5,8	54,2	437	20,02
	ИТОГО:	507,7	21,58	22,2	124,68	917,72	557,7	23,93	23,82	135,33	981,17	50,59
<b>обеды обучающихся с ОВЗ</b>												
	Запеканка творожная со стухенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	100	1,41	5,08	9,02	87,4	19,62
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	5,61
	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	250	6,18	3,3	14,65	113,0	7,32
	Курица запеченная	100	26,0	11	-	204,0	100	26,0	11,0	-	204	43,92
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	180	3,67	5,76	24,53	164,7	11,78
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	200	3	4	29	152	5,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	Фрукты <i>бананы</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	40,73
	ИТОГО:	920	52,24	34,7	110,87	959,93	1060	53,95	38,2	131,03	1080,28	149,06

Шеф-повар

*И.И.*

Т.П. Ярошенко

Меню на « 19 » января 20 14 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20  
О.Б. Трусова  
« 18 » января 20 14 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				Энергетическая ценность	цена
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы		
<b>Завтраки Диета №8</b>											
	Залепанка творожная со	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18					29,62
	Курица запеченная	100	26,0	11,0	-	204					43,92
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25					12,78
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152					5,63
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7					1,83
	Фрукты <i>бананы</i>	100	0,4	0,4	9,8	47					40,73
	ИТОГО:	660	43,71	28,76	92,69	791,13					134,54
<b>Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>											
	Бульбород с сыром	21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95					14,19
	Каша пшеничная молочная без	200/5	6,6	7	28,8	202					11,04
	Чай без сахара	200			0,3	1,2					1,69
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64					1,31
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47					40,73
	ИТОГО: <i>бананы</i>	568	15,37	12,87	58,573	402,79					68,96
<b>Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>											
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4					5,61
	Суп рисовый (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113,0					7,32
	Курица запеченная	100	26,0	11,0	-	204					43,92
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7					12,78
	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2					4,25
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64					1,31
	ИТОГО:	851,5	39,15	25,555	61,368	627,94					75,19
	Шеф-повар <i>Т.П. Ярошенко</i>										

Т.П. Ярошенко