

№ 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													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	14,65	100	1,13	6,19	4,72	79,1	24,42
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	49,21	100	15,55	11,55	15,7	228,75	49,21
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,62	180	3,6	10,8	43,2	289,8	10,37
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,16	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,16
	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:	590	27,34	26,04	94,99	735	98,61	680	30,07	31,52	113,61	871,2	111,45
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом, повидлом	17,7 10 15	1,41	7,78	13,66	130,12	8,39	17,7 10 15	1,41	7,78	13,66	130,12	8,39
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	14,67	55	4,32	4,98	1,77	68,71	14,67
	Каша манная молочная с маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	8,41	200/5	4,4	5,8	32,8	166	10,14
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,47	200	3	4	29	152	5,47
	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
	Печенье Чоко-пай	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50
	ИТОГО:	512,7	12,53	26,2	104,54	678,13	50,41	562,7	16,63	27,68	112,74	719,63	52,14
обеда обучающихся с ОВЗ													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	14,65	100	1,13	6,19	4,72	79,1	24,42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	4,13	250	2,69	2,84	17,14	104,75	5,16
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,5	15,7	228,75	49,21	100	15,55	11,5	15,7	228,75	49,21
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,62	180	3,6	10,8	43,2	289,8	10,37
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,16	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,16
	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:	1240	29,49	28,3	108,7	818,8	102,74	930	32,76	34,3	130,75	975,95	116,61

Меню на « 18 » декабря 2013 г.

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

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	энергетическая ценность	
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы			
Завтраки Диета №8												
	Салат из свежих помидоров					60	0.54	2.7	2.88	38.4		14,65
	Котлета рубленая из говядины					100	15.55	11.55	15.7	228.75		49,11
	Рис припущенный					150	3.0	9.0	36	241.5		8,62
	Соус томатный					50	4.95	2.5	5.05	61.55		2,16
	Сок фруктовый					200	1	-	21	94		22,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1.8	0.3	13.35	56.7		1,75
	ИТОГО:					100	2.5	1.2	16	85		-
	ИТОГО:					690	29.34	27.25	109.98	805.9		98,39
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Бутерброд с маслом					21.5/10	1.39	7.465	9.708	106.84		7,75
	Каша гречневая молочная без сахара					200/5	9.6	3.2	34.6	206.2		12,01
	Кофейный напиток без сахара					200	0.6	0.2	3.6	18.2		4,09
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21.5	1.29	0.215	9.568	40.64		1,15
	ИТОГО:					100	0.4	0.3	10.3	47		-
	ИТОГО:					548	13.28	11.38	67.776	418.88		25,10
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Салат из свежих помидоров					100	1.13	6.19	4.72	79.1		24,42
	Суп картофельный с котлетой					250	2.69	2.84	17.14	104.75		5,16
	Котлета рубленая из говядины					100	15.55	11.55	15.7	228.75		49,11
	Рис припущенный					180	3.6	10.8	43.2	289.8		10,37
	Соус томатный					50	4.95	2.5	5.05	61.55		2,16
	Сок томатный (консервы)					200	2	0.2	5.8	36		22,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21.5	1.29	0.215	9.568	40.64		1,15
	ИТОГО:					901.5	31.21	34.295	101.17	840.59		114,57
	Шеф-повар											

Т.П. Прошенко

Т.П. Прошенко