

Меню « 13 » *сентябрь* 20 *14* г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
Сур
 О.Б. Трусов
 « 13 » *сентябрь* 20 *14* г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы						5-11 классы					
		выход	белк и	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
завтраки													
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	4,11	100	1,41	5,08	9,02	87,4	6,74
	Рыба (филе) припущенная	100	13,2	1,875	-	69,34	72,18	100	13,25	1,875	-	69,34	72,18
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	11,90	180	3,67	5,76	24,53	164,7	13,23
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	18,40	200	1	-	21	94	18,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,22	50	3,84	0,48	23,94	118	3,40
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	-	100	0,4	0,4	9,8	47	-
	ИТОГО:	640	20,8	10,41	71,02	470,83	108,81	730	23,57	13,59	88,29	580,44	114,25
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд с батоном с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	16,77	17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	16,77
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	9,80	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	11,83
	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	2,22	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,22
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	20,90	80	6,7	5,8	54,2	437	20,90
	ИТОГО:	507,7	21,5	22,2	124,68	917,72	51,32	557,7	23,93	23,82	135,33	981,17	53,35
обеда обучающихся с ОВЗ													
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	4,11	100	1,41	5,08	9,02	87,4	6,74
	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	4,26	250	7,5	5,0	20,0	162,5	5,33
	Рыба (филе) припущенная	100	13,2	1,87	-	69,34	72,18	100	13,25	1,87	-	69,34	72,18
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	11,90	180	3,67	5,76	24,53	164,7	13,23
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	18,40	200	1	-	21	94	18,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,22	50	3,84	0,48	23,94	118	3,40
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	-	100	0,4	0,4	9,8	47	-
	ИТОГО:	840	26,8	14,4	87,02	600,83	113,07	980	31,07	18,5	108,29	742,94	119,58

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	цена	
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы			энергетическая ценность
Завтраки Диета №8												
	Салат из белокочанной капусты											
	Рыба (филе) припущенная											
	Пюре картофельное											
	Сок фруктовый											
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)											
	Фрукты											
	ИТОГО:	60	0,85	3,05	5,41							
		100	13,25	1,875	-							
		150	3,06	4,8	20,45							
		200	1	-	21							
		30	1,8	0,3	13,35							
		100	0,4	0,4	9,8							
		640	20,36	10,425	70,01							
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Бутерброд с сыром											
	Каша пшеничная молочная без сахара со сливочным											
	Чай без сахара											
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)											
	Фрукты <i>бананы</i>											
	ИТОГО:	21,5/20	7,08	5,255	10,105							
		200/5	6,6	7	28,8							15,33
		200			0,3							11,56
		21,5	1,29	0,215	9,568							1,69
		100	0,4	0,4	9,8							1,41
		568	15,37	12,87	58,573							29,24
												59,23
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Салат из белокочанной капусты											
	Суп картофельный с горохом											
	Рыба (филе) припущенная											
	Пюре картофельное											
	Сок яблочный без сахара (консервы)											
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)											
	Фрукты <i>груша</i>											
	ИТОГО:	100	1,41	5,08	9,02							
		250	7,5	5,0	20,0							6,84
		100	13,25	1,875	-							5,33
		180	3,67	5,76	24,53							7,2,18
		200	1	-	21							13,23
		21,5	1,29	0,215	9,568							18,40
		100	0,4	0,4	9,8							1,41
		951,5	28,52	18,33	93,918							43,88
	Шеф-повар <i>В.И.</i>											16,108

Т.П. Ярошенко