

Меню « 5 » *исполнение* 20 *14* г.



№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 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	—	100	1,13	6,19	4,72	79,1	—
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,16	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,16
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	8,55	180	7,2	2,4	43,2	212,4	9,09
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	1,63	200	0,2	-	15	58	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	50	3,84	0,48	23,94	118	4,08
	ИТОГО:	540	23,4	21,59	71,74	569,7	44,88	630	26,77	25,67	90,36	693	48,05
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	Бутерброд с батоном с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	19,18	17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	19,18
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	9,50	40	5,12	4,64	0,28	63,48	9,50
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	10,18	200/5	4,4	5,8	32,8	166	12,18
	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	2,44	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44
	Кондитерское изделие	38	0,76	4,48	8,63	77,9	12,50	38	0,76	4,48	8,63	77,9	12,50
	ИТОГО:	505,7	17,0	25,2	72,04	556,25	55,43	555,7	18,11	26,74	80,24	597,75	58,43
обеда обучающихся с ОБЗ													
	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	—	100	1,13	6,19	4,72	79,1	—
	Суп овсяный с овощами	200	1,6	2,56	9,2	65,6	4,24	250	2	3,2	11,5	82	5,29
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,16	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,16
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	8,55	180	7,2	2,4	43,2	212,4	9,09
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	1,63	200	0,2	-	15	58	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	50	3,84	0,48	23,94	118	4,08
	ИТОГО:	740	25,0	24,1	80,94	635,3	49,12	880	28,77	28,8	101,86	775	51,81

Шеф-повар *Т.П. Ярошенко*

Меню на « 5 » *сентября* 20 *14* г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 5 » *сентября* 20 *14* г.



№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				Энергетическая ценность
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы	
	Салат из свежих помидоров					60	0,54	2,7	2,88	38,4
	Гуляш из свинины с соусом					50/50	14,4	16,6	3,5	225,5
	Макаронные изделия отварные					150	6,0	2,0	36	177
	Чай с сахаром					200	0,2		15	58
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7
	Йогурт молочный					100	2,5	1,2	16	85
	ИТОГО:					640	25,44	22,8	86,73	640,6

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром					21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	14,54
	Яйцо вареное					40	5,12	4,64	0,28	63,48	9,50
	Каша гречневая молочная без сахара со сливочным					200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	12,61
	Чай без сахара					200			0,3	1,2	1,69
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,55
	Фрукты <i>сезон</i>					100	0,4	0,4	9,8	47	39,00
	ИТОГО:					608	23,49	13,71	64,653	470,47	81,89

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из свежих помидоров					100	1,13	6,19	4,72	79,1	-
	Суп овсяный с овощами					250	2	3,2	11,5	82	5,19
	Гуляш из свинины с соусом					50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,26
	Макаронные изделия отварные					180	7,2	2,4	43,2	212,4	9,09
	Чай без сахара					200			0,3	1,2	1,69
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,55
	ИТОГО: <i>чоло-паш</i>					851,5	26,02	28,605	72,788	640,84	12,50
	<i>Итого:</i>										63,38

Шеф-повар

Р. Яр

Т.П. Ярошенко