

Меню « 9 » *суббота* 2015 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 «*18*» *декабря* 2014 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													
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10	0,7	4,38	3,96	57,9	5,11	
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,39	14,4	16,6	3,5	225,5	33,39	
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	8,19	7,2	2,4	43,2	212,4	9,86	
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	1	-	32	124	3,15	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	2,3	0,29	14,36	70,8	4,08	
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	-	6,7	5,8	54,2	437	-	
	ИТОГО:	620	31,1	29,07	144,02	1092,2	50,28	32,3	29,47	151,22	1127,6	55,58	
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд с батоном с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	9,48	1,41	7,78	13,66	130,12	9,48	
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	13,81	4,32	4,98	1,77	68,71	13,81	
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	11,76	4,4	5,8	32,8	166	14,08	
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	6,42	3	4	29	152	6,42	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	2,3	0,29	14,36	70,8	4,44	
	Кондитерское изделие	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50	1,2	4,83	21,15	132	12,50	
	ИТОГО:	512,7	12,5	26,2	104,54	678,13	50,31	16,63	27,68	112,74	719,63	58,63	
обеда обучающихся с ОВЗ													
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10	1,2	7,3	6,6	96,5	5,11	
	Суп <i>картофельный</i>	200	2,15	2,27	13,71	83,8	4,92	2,69	2,84	17,14	104,75	6,16	
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,39	14,4	16,6	3,5	225,5	33,39	
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	8,19	7,2	2,4	43,2	212,4	9,86	
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	1	-	32	124	3,15	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	3,84	0,48	23,94	118	4,08	
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	-	6,7	5,8	54,2	437	-	
	ИТОГО:	820	33,2	31,3	157,73	1176	55,19	37,03	35,4	180,58	1318,15	61,84	

Шеф-повар *Ж. Жу* Т.П. Ярошенко

Меню на « 9 » сентября 2015 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Грусова
 « 28 » сентября 2014 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1-4 классы					5-11 классы				
		выход	белки	жир	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом, сыром						21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	22,43
	Каша гречневая молочная без сахара со сливочным						200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	15,01
	Кофейный напиток без сахара						200	0,6	0,2	3,6	18,2	5,04
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,55
	Фрукты ассорти						100	0,4	0,3	10,3	47	29,00
	ИТОГО:						548	13,28	11,38	67,776	418,88	73,03
												13,81
												86,74

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из моркови						100	1,2	2	6,6	67	4,77
	Суп картофельный с горохом						250	7,5	5,0	20,0	162,5	6,16
	Гуляш из свинины с соусом						50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,39
	Макаронные изделия отварные						180	7,2	2,4	43,2	212,4	9,86
	Компот из сухофруктов без сахара						200	0,8		13,2	58,6	1,77
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,55
	ИТОГО:						851,5	32,39	26,215	96,068	766,64	54,50

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко