

Меню на « 13 » сентября 20 15 г.

Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Трусова  
 «13» сентября 2013 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
<b>завтраки</b>													
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10	60	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	33,41	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,41
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	10,38	180	3,6	10,8	43,2	289,8	12,48
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	30	2,3	0,29	14,36	70,8	4,08
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	28,28	80	6,7	5,8	54,2	437	28,28
	ИТОГО:	620	28,1	36,0	144,02	1156,7	89,85	650	28,7	37,87	151,22	1205	85,50
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	Бутерброд с батоном с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	9,48	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	9,48
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	13,92	55	4,32	4,98	1,77	68,71	13,92
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	12,28	200/5	4,4	5,8	32,8	166	14,78
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	6,88	200	3	4	29	152	6,88
	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	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50
	ИТОГО:	512,7	12,5	26,2	104,54	678,13	84,39	562,7	16,63	27,68	112,74	719,63	89,89
<b>обеды обучающихся с ОВЗ</b>													
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,11
	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	5,89	250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,38
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,41	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,41
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	10,38	180	3,6	10,8	43,2	289,8	12,48
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	200	1	-	32	124	3,15
	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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	28,28	80	6,7	5,8	54,2	437	28,28
	ИТОГО:	820	34,1	40,0	160,02	1286,7	85,65	960	38,24	45,9	183,44	1453,3	92,88

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

*Т.П. Ярошенко*

Меню на « 13 » сентября 20 25 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 « 13 » сентября 20 25 г.

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

**Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Бутерброд с маслом					21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	11,25
	Омлет натуральный					55	4,32	4,98	1,77	68,71	13,92
	Каша гречневая молочная без					200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	15,75
	Кофейный напиток без сахара					200	0,6	0,2	3,6	18,2	5,39
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,55
	Фрукты <i>сдобное</i>					100	0,4	0,3	10,3	47	16,68
	ИТОГО:					613	17,6	16,36	69,546	487,59	64,54

**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	7,37
	Гуляш из свинины с соусом					50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,41
	Рис припущенный					180	3,6	10,8	43,2	289,8	12,48
	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	28,79	34,615	96,068	844,04	61,35

Шеф-повар

*Я. Я.*

Т.П. Ярошенко