

Меню на « 12 » сентября 2015 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Грусова
 « 11 » сентября 2015 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 вареной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	3,27	100	1,43	6,09	8,36	93,9	5,04
	Котлета рубленая из курицы	100	12,1	17,4	9,86	245,0	41,68	100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,68
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	9,38	150	9,0	10,5	42	300	11,11
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	1,70	50	4,95	2,5	5,05	61,55	1,70
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,63	200	0,2	-	15	58	1,63
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	50	3,84	0,48	23,94	118	4,07
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3		15	3,45	4,35		54,3	
	ИТОГО:	605	32,8	38,6	91,29	845,99		625	35	41,32	104,21	930,75	
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	Бутерброд с батонном с маслом, сыром	17,7/10/	5,33	11,5	9,17	161,57	18,49	17,7/10/	5,33	11,53	9,17	161,57	18,49
	Каша рисовая молочная со сливочным	150/5	3	2,25	18	103,5	13,27	200/5	4	3	24	138	16,11
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,63	200	0,2	-	15,0	58	1,63
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	2,900	100	2,5	1,2	16	85	2,900
	ИТОГО:	527,7	13,3	15,2	72,53	478,87		577,7	14,33	16,02	78,53	513,37	
обеда обучающихся с ОБЗ													
	Салат из вареной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	3,27	100	1,43	6,09	8,36	93,9	5,04
	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/10	3,2	4,88	17,2	126	16,61	250/10	4,0	6,1	21,5	157,5	20,41
	Котлета рубленая из курицы	100	12,1	17,4	9,86	245,0	41,68	100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,68
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	9,38	180	10,8	12,6	50,4	360	11,21
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	1,70	50	4,95	2,5	5,05	61,55	1,70
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	1,63	200	0,2	-	15	58	1,63
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,44	50	3,84	0,48	23,94	118	4,07
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	11,18	15	3,45	4,35		54,3	11,18
	ИТОГО:	815	36,0	43,5	108,49	971,99		955	40,8	49,5	134,11	1148,25	

Шеф-повар *Т.П. Ярошенко*

Меню на « 12 » сентября 2015 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 12 » сентября 2015 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 сыром						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	15,88
	Каша рисовая молочная без сахара со						200/5	5,6	8,2	40	257,2	15,83
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,69
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	29,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,55
	ИТОГО:						568	16,47	14,87	75,973	495,99	63,95

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из вареной свеклы						100	1,43	6,09	8,36	93,9	5,04
	Суп-пюре из картофеля с гречками из						250/10	4,68	8,01	26,12	193,9	20,23
	Котлета рубленая из курицы						100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,68
	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,8	12,6	50,4	360	11,21
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,40
	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
	Сыр твердый						15	3,45	4,35		54,3	11,18
	ИТОГО:						926,5	38,73	51,165	109,658	1050,49	95,28

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко