

Меню на « 16 » *сентября* 20 *15* Г.

Утверждено

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Грусова
«15» *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 | | | | | | | | | | | | |
| | Нарезка из соленых огурцов | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 19,44 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 19,44 |
| | Котлета рыбная | 100 | 22,6 | 7,8 | 7,2 | 189,3 | 40,06 | 100 | 22,6 | 7,8 | 7,2 | 189,3 | 40,06 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 18,66 | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 22,41 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 21 | 94 | 19,00 | 200 | 1 | - | 21 | 94 | 19,00 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,44 | 50 | 3,84 | 0,48 | 23,94 | 118 | 4,07 |
| | Кондитерское изделие | 30 | 1,2 | 4,83 | 21,15 | 132 | 29,00 | 30 | 1,2 | 4,83 | 21,15 | 132 | 29,00 |
| | ИТОГО: | 570 | 30,6 | 17,7 | 85,18 | 631,15 | 128,60 | 620 | 32,79 | 18,93 | 98,84 | 705,8 | 133,98 |

завтрак обучающихся с ОБЗ

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|------|------|--------|--------|-------|------------|-------|-------|--------|--------|-------|
| | 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 пшеничная молочная со сливочным маслом | 150/5 | 7,05 | 4,65 | 31,95 | 190,35 | 12,47 | 200/5 | 9,4 | 6,2 | 42,6 | 253,8 | 15,00 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3 | 4 | 29 | 152 | 6,77 | 200 | 3 | 4 | 29 | 152 | 6,77 |
| | 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 | 29,00 | 30 | 1,2 | 4,83 | 21,15 | 132 | 29,00 |
| | ИТОГО: | 512,7 | 19,2 | 26,5 | 111,89 | 743,98 | 44,08 | 562,7 | 21,63 | 28,08 | 122,54 | 807,43 | 46,61 |

обеды обучающихся с ОБЗ

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|------|------|-------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--------|-------|
| | Нарезка из соленых огурцов | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 19,44 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 19,44 |
| | Рассольник петербургский со сметаной | 200/5 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | 11,77 | 250/5 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 14,42 |
| | Котлета рыбная | 100 | 22,6 | 7,8 | 7,2 | 189,3 | 40,06 | 100 | 22,6 | 7,8 | 7,2 | 189,3 | 40,06 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 18,66 | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 22,41 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 21 | 94 | 19,00 | 200 | 1 | - | 21 | 94 | 19,00 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,3 | 0,29 | 14,36 | 70,8 | 2,44 | 50 | 3,84 | 0,48 | 23,94 | 118 | 4,07 |
| | ИТОГО: | 745 | 31,1 | 17,0 | 77,3 | 595,75 | 111,37 | 845 | 33,69 | 19,2 | 94,28 | 694,55 | 119,4 |

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на « 16 » сентября 2015 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 15 » 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 |
| Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9 | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом, сырком | | | | | | 21,5/10 | 1,39 | 7,465 | 9,708 | 106,84 | 11,43 | |
| | Омлет натуральный | | | | | | 55 | 4,32 | 4,98 | 1,77 | 68,71 | 13,92 | |
| | Каша пшеничная молочная без сахара со сливочным | | | | | | 200/5 | 6,6 | 7 | 28,8 | 202 | 14,72 | |
| | 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>сезонно</i> | | | | | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 27,8 | |
| | ИТОГО: | | | | | | 613 | 14,6 | 20,16 | 63,746 | 483,39 | 85,81 | |
| Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9 | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов и <i>помидор</i> | | | | | | 100 | 1 | 2,9 | 3,3 | 44,6 | 32,36 | |
| | Рассольник петербургский | | | | | | 250/5 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 14,42 | |
| | Котлета рыбная | | | | | | 100 | 22,6 | 7,8 | 7,2 | 189,3 | 40,06 | |
| | Пюре картофельное | | | | | | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 22,41 | |
| | Сок яблочный без сахара (консервы) | | | | | | 200 | 1 | - | 21 | 94 | 19,00 | |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | | | | | | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | 1,55 | |
| | ИТОГО: | | | | | | 856,5 | 31,66 | 21,785 | 82,188 | 653,99 | 29,00 | |
| | | | | | | | | | | | | 158,80 | |

Шеф-повар

Я. Я.

Т.П. Ярошенко