

Меню на « 24 » сентября 2015 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 «24» сентября 2015 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы						5-11 классы					
		выход	белк и	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетич еская ценность	цена
завтраки													
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	24,02	60	1,73	3,71	4,82	59,58	24,02
	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
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	8,19	180	7,2	2,4	43,2	212,4	9,86
	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	24,6	22,6	73,68	590,88	69,69	630	27,37	23,19	90,46	673,48	72,99
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд с батоном с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	18,49	17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	18,49
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	10,00	40	5,12	4,64	0,28	63,48	10,00
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	12,18	200/5	4,4	5,8	32,8	166	14,78
	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	19,00	38	0,76	4,48	8,63	77,9	19,00
	ИТОГО:	505,7	17,0	25,2	72,04	556,25	63,84	555,7	18,11	26,74	80,24	597,75	66,34
обеда обучающихся с ОВЗ													
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	24,02	60	1,73	3,71	4,82	59,58	24,02
	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	8,98	250	6,18	3,3	14,65	113,0	11,12
	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
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	8,19	180	7,2	2,4	43,2	212,4	9,86
	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	31,8	25,5	85,44	693,14	78,68	880	33,55	26,4	105,11	786,48	84,21

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на « 17 » сентября 2015 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Грусова
 «17» 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
	Яйцо вареное						40	5,12	4,64	0,28	63,48	10,00
	Каша гречневая молочная без сахара со сливочным						200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	15,45
	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>сезонно</i>						100	0,4	0,4	9,8	47	13,90
	ИТОГО:						608	23,49	13,71	64,653	470,47	58,48

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из кукурузы						60	1,73	3,71	4,82	59,58	24,02
	Суп рисовый (харчо)						250	6,18	3,3	14,65	113,0	11,22
	Гуляш из свинины с соусом						50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,41
	Макаронные изделия отварные						180	7,2	2,4	43,2	212,4	9,86
	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:						851,5	30,8	26,225	76,038	652,33	81,45

Шеф-повар

И. Я.

Т.П. Ярошенко