

Меню на « 6 » декабря 2015 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Грусова
 « 5 » декабря 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 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	11,06	180	3,6	10,8	43,2	289,8	13,32
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный I 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	23,10	80	6,7	5,8	54,2	437	23,10
	ИТОГО:	620	28,1	36,0	144,02	1156,7	46,26	650	28,7	37,87	151,22	1205	82,16
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	Бутерброд с батоном с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	10,13	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	10,13
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	14,24	55	4,32	4,98	1,77	68,71	14,24
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	12,93	200/5	4,4	5,8	32,8	166	15,43
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	6,88	200	3	4	29	152	6,88
	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
	Кондитерское изделие <i>шоколад</i>	30	1,2	4,83	21,15	132	21,39	30	1,2	4,83	21,15	132	21,39
	ИТОГО:	512,7	12,5	26,2	104,54	678,13	68,90	562,7	16,63	27,68	112,74	719,63	70,40
обеда обучающихся с ОБЗ													
	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	8,38
	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	11,06	180	3,6	10,8	43,2	289,8	13,32
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный I 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	23,10	80	6,7	5,8	54,2	437	23,10
	ИТОГО:	820	34,1	40,0	160,02	1286,7	82,15	960	38,24	45,9	183,44	1453,3	89,53
Шеф-повар	<i>Т.П. Ярошенко</i>												
	Т.П. Ярошенко												

Меню на « 6 » февраль 20 15 г.

Утверждено

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Грусова

« 5 » февраль 20 15 г.

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

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом					21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	12,55
	Омлет натуральный					55	4,32	4,98	1,77	68,71	14,24
	Каша гречневая молочная без					200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	16,36
	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>мандрин</i>					100	0,4	0,3	10,3	47	21,39
	ИТОГО:					613	17,6	16,36	69,546	487,59	71,48

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	13,32
	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	62,19

Шеф-повар

Я. Я.

Т.П. Ярошенко