

Меню на « 8 » сентября 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №2С
 О.Б. Трусове
 « 7 » сентября 2013 г.



№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы					Энергетическая ценность
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
	Запеканка творожная со						70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,31
	Курица тушеная с соусом						100/50	26,9	18,9		285	46,99
	Каша гречневая рассыпчатая						150	9,0	10,5	42	300	7,69
	Кофейный напиток						200	3	4	29	152	5,47
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,58
	Фрукты <i>сезонно</i>						100	0,4	0,4	9,8	47	17,64
	ИТОГО:						710	50,55	42,36	114,24	1034,88	106,68

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	14,07
	Каша рисовая молочная без						200/5	5,6	8,2	40	257,2	11,32
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,59
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,14
	Яблоко						100	0,4	0,4	9,8	47	17,64
	ИТОГО:						568	14,37	14,07	159,62	547,99	45,70

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из моркови						100	1,2	2	6,6	67	9,72
	Суп картофельный с горохом						250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,10
	Курица тушеная с соусом						100/50	26,9	18,9		285	46,99
	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,8	12,6	50,4	360	9,19
	Кофейный напиток без сахара						200	0,6	0,2	3,6	18,2	4,09
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,14
	ИТОГО:						901,5	48,29	38,915	90,168	933,34	70,13

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню « 8 » *сентября* 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусов
 « *14* *сентября* 2013 г.
 СОШ №20

№ 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

	Запеканка творожная со сгущенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,31	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,31
	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	46,99	100/50	26,9	18,9		285	46,99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	7,69	180	10,8	12,6	50,4	360	9,19
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,47	200	3	4	29	152	5,47
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,68
	Фрукты <i>себею</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	17,64	100	0,4	0,4	9,8	47	17,64
	ИТОГО:	710	51,05	42,35	115,25	1048,98	106,89	760	54,39	44,64	133,23	1156,18	109,18

завтрак обучающихся с ОБЗ

	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/1	5,33	11,5	9,17	161,57	15,07	17,7/1	5,33	11,53	9,17	161,57	15,07
	Каша рисовая молочная со сливочным	150/5	3	2,25	18	103,5	9,49	200/5	4	3	24	138	11,60
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,63	200	0,2	-	15,0	58	1,63
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	12,5	80	6,7	5,8	54,2	437	12,5
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79
	ИТОГО:	507,7	17,53	19,8	110,73	830,87	40,48	557,7	18,53	20,62	116,73	865,37	42,59

обеда обучающихся с ОБЗ

	Запеканка творожная со сгущенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,31	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,31
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,07	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,07
	Суп молочный с макаронными	200	5,75	5,21	18,84	145,2	7,23	250	7,19	6,51	23,55	181,5	9,04
	Курица тушеная с соусом	100	26,9	18,9		285	46,99	100	26,9	18,9		285	46,99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	7,69	180	10,8	12,6	50,4	360	9,19
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,47	200	3	4	29	152	5,47
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,68
	Фрукты <i>себею</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	17,64	100	0,4	0,4	9,8	47	17,64
	ИТОГО:	920	57,5	51,9	138,05	1252,08	117,19	1060	62,78	58,4	163,38	1434,18	123,29

Шеф-повар *Т.П. Ярошенко*