

Меню на « 30 » мая 20 13 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 19 » мая 20 13 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				Энергетическая ценность	цена		
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки			жиры	углеводы
Завтраки Диета №8													
	Нарезка из свежих огурцов					60	0,39	0,066	2,178			9	8,24
	Плов из мяса курицы					250	24,17	20,24	42,49			448,81	51,82
	Напиток «Витонка» <i>сок</i>					200	1	-	34,0			116	19,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35			56,7	1,58
	ИТОГО:					540	27,36	20,60	92,018			630,51	
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Бутерброд с маслом					21,5/1	1,39	7,465	9,708			106,84	7,64
	Каша ячневая молочная без сахара со					200/5	6,7	4	25,01			161,33	9,52
	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
	Груша <i>яблоко</i>					100	0,4	0,3	10,3			47	23,60
	ИТОГО:					558	10,38	12,18	58,186			374,01	
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Нарезка из свежих огурцов					100	0,65	0,11	3,63			15	13,43
	Щи из свежей капусты со сметаной					250/5	1,75	4,89	8,49			84,75	9,30
	Плов из мяса курицы					250	24,17	20,2	42,49			448,81	51,82
	Компот из свежих яблок без сахара <i>сок</i>					200	0,18	0,2	9,4			17	19,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,21	9,568			40,64	1,14
	ИТОГО:					826,5	28,04	25,6	73,578			606,2	
	Шеф-повар												

Т.П. Ярошенко

№ 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 свежих огурцов	60	0,39	0,066	2,178	9		100	0,65	0,11	3,63	15	
	Плов из мяса курицы	250	24,17	20,24	42,49	448,81	51,42	250	24,17	20,24	42,49	448,81	51,42
	Напиток «Витонка» <i>Сел</i>	200	1	-	34,0	116	19,00	200	1	-	34,0	116	19,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	1,98
	ИТОГО:	540	27,86	20,59	93,028	644,61		600	29,66	20,83	104,06	697,81	

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	8,49	12,05	133,8	4,99	25/10	1,98	8,49	12,05	133,8	4,99
	Каша ячневая молочная со сливочным	150/5	5	3	21	130	8,15	200/5	6,7	4	28	173,3	9,48
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,34	200	3	4	29	152	5,34
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437		80	6,7	5,8	54,2	437	
	ИТОГО:	500	18,98	21,5	130,61	92,36		550	20,68	22,58	137,61	966,9	

обеда обучающихся с ОВЗ

	Нарезка из свежих огурцов	60	0,39	0,066	2,178	9	8,24	100	0,65	0,11	3,63	15	13,43
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,91	6,79	67,8	4,61	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	9,30
	Плов из мяса курицы	250	24,17	20,2	42,49	448,81	51,42	250	24,17	20,2	42,49	448,81	51,42
	Напиток «Витонка» <i>Сел</i>	200	1	-	34,0	116	19,00	200	1	-	34,0	116	19,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	1,98
	ИТОГО:	745	29,26	24,5	99,818	712,41		855	31,41	25,7	112,55	782,56	

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко