

Меню на « 25 » мая 20 13 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 24 » мая 20 13 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 свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	14,23	100	1,3	0,3	3,4	23,5	13,72
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	49,98	100	22,6	7,8	7,2	189,3	49,98
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	11,84	180	3,67	5,76	24,53	164,7	14,20
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	19,0	200	1	-	21	94	19,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	1,98
	ИТОГО:	540	29,74	13,07	65,05	505,45	96,84	630	32,41	14,34	80,07	589,5	109,88
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	8,49	12,05	133,8	7,99	25/10	1,98	8,49	12,05	133,8	7,99
	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	3	2,25	18	103,5	9,48	200/5	4	3	24	138	11,58
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,37	200	3	4	29	152	5,37
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	16,72	80	6,7	5,8	54,2	437	16,72
	ИТОГО:	500	16,98	20,8	127,61	897,1	41,35	550	17,98	21,58	133,61	931,6	43,45
обеда обучающихся с ОВЗ													
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	14,23	100	1,3	0,3	3,4	23,5	13,72
	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	6,53	250	6,18	3,3	14,65	113,0	8,16
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	49,98	100	22,6	7,8	7,2	189,3	49,98
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	11,84	180	3,67	5,76	24,53	164,7	14,20
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	19,0	200	1	-	21	94	19,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	1,98
	ИТОГО:	740	36,92	16,0	76,81	607,71	103,37	880	38,59	17,6	94,72	702,5	118,04

Шеф-повар

Т. П. Ярошенко

Т. П. Ярошенко

Меню на « 15 » мая 20 13 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 « 14 » мая 2013 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
	Нарезка из свежих помидоров												
	Котлета рыбная												14,23
	Пюре картофельное												49,98
	Сок фруктовый												11,84
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)												19,00
	Йогурт молочный												1,58
	ИТОГО:	60	0,78	0,18	2,04	14,1							96,63
		100	22,6	7,8	7,2	189,3							
		150	3,06	4,8	20,45	137,25							
		200	1	-	21	94							
		30	1,8	0,3	13,35	56,7							
		100	2,5	1,2	16	85							
		640	31,74	14,28	80,04	576,35							

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом												
	Каша рисовая молочная без сахара со												4,64
	Кофейный напиток без сахара												11,32
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)												4,09
	Йогурт молочный												1,14
	ИТОГО:	21,5/1	1,39	7,465	9,708	106,84							29,0
		200/5	5,6	8,2	40	257,2							
		200	0,6	0,2	3,6	18,2							
		21,5	1,29	0,215	9,568	40,64							
		100	2,5	1,2	16	85							
		558	11,38	17,28	78,876	507,88							
													16,52
													116,41

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Нарезка из свежих помидоров												
	Суп овсяный с овощами												23,72
	Рыба (филе) припущенная												5,23
	Пюре картофельное												73,93
	Сок томатный (консервы) <i>свежий</i>												14,20
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)												19,0
	ИТОГО:	21,5	1,29	0,21	9,568	40,64							1,14
		851,5	23,51	11,5	54,828	416,18							134,22

Шеф-повар

Д. Яр

Т.П. Ярошенко