

Меню на « 17 » селе 20 13 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 « 16 » селе 20 13 г.

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

завтраки

	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	18,11	100	22,6	7,8	7,2	189,3	18,11
	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	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	1,98
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:	555	32,89	17,3	64,03	553,45	89,15	605	35,04	18,45	77,69	628,1	92,40

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд с повидлом	25/15	2,0	0,2	19,9	80,8	3,48	25/15	2,0	0,2	19,9	80,8	3,48
	Запеканка творожная со сгущенным	200/15	30,93	22,8	36,0	310,66	64,92	200/15	30,93	22,89	36,0	310,66	64,92
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,55	200	0,2	-	15,0	58	1,55
	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
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	2,90	100	2,5	1,2	16	85	2,90
	ИТОГО:	585	37,93	24,5	101,26	605,26	103,44	585	37,93	24,58	101,26	605,26	103,44

обеды обучающихся с ОВЗ

	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Рассольник петербургский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	9,22	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	11,30
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	18,11	100	22,6	7,8	7,2	189,3	18,11
	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	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	1,98
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:	760	34,57	21,3	77,3	650,05	98,34	860	37,14	23,5	94,28	748,85	104,00

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

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

Завтраки Диета №8

	Нарезка из соленых огурцов											7,8	18,36
	Копченая рыба											189,3	28,11
	Пюре картофельное											137,25	1484
	Сок фруктовый											94	19,0
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)											56,7	1,58
	Сыр твердый											54,3	10,05
	Фрукты											47	—
	ИТОГО:											586,35	88,94

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром											111,95	14,33
	Каша пшеничная молочная без сахара											195	10,36
	Чай без сахара											1,2	1,59
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)											40,64	1,14
	Йогурт молочный											85	29,0
	ИТОГО:											433,79	56,42

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из свежих огурцов и помидоров											44,6	18,66
	Рассольник петербургский											120,75	11,30
	Рыба (филе) припущенная											69,34	63,55
	Пюре картофельное											164,7	14,20
	Сок яблочный без сахара (консервы)											94	19,0
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)											40,64	1,14
	ИТОГО:											534,03	128,85

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко