

Меню на « 10 » мая 20 13 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
О.Б. Трусова
 « 5 » 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													
	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
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	9,6	55	4,32	4,98	1,77	68,71	9,6
	Гуляш из говядины с соусом	100/50	14,0	6,0	4,0	130	46,3	100/50	14,0	6,0	4,0	130	46,3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	4,2	300	8,9	180	10,8	12,6	50,4	360	10,65
	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	7,64	200	0,6		7,6	33,5	7,64
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	ИТОГО:	625	32,22	21,97	89,63	683,81	77,71	675	35,56	24,26	107,61	791,01	80,65
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	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 стученым	200/15	30,93	22,8	36,0	310,66	67,72	200/15	30,93	22,89	36,0	310,66	67,72
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,55	200	0,2	-	15,0	58	1,55
	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
	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	103,54	585	37,93	24,58	101,26	605,26	103,54
обеда обучающихся с ОБЗ													
	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
	Салат из вареной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	3,07	100	1,43	6,09	8,36	93,9	5,12
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	9,6	55	4,32	4,98	1,77	68,71	9,6
	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/10	3,2	4,88	17,2	126	11,21	250/1	4,0	6,1	21,5	157,5	13,75
	Гуляш из говядины с соусом	100/50	14,0	6,0	4,0	130	46,3	100/5	14,0	6,0	4,0	130	46,3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	4,2	300	8,9	180	10,8	12,6	50,4	360	10,65
	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	7,64	200	0,6		7,6	33,5	7,64
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	ИТОГО:	895	36,28	30,5	111,85	866,15	91,99	1035	40,99	36,4	137,47	1042,41	99,52

Шеф-повар

А. Я.

Т.П. Ярошенко

Меню на « 10 » мая 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 « 5 » 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
Завтраки Диета №8													
	Бутиерброд с повидлом						25/15	2,0	0,2	19,9		80,8	3,48
	Омлет натуральный						55	4,32	4,98	1,77		68,71	9,6
	Гуляш из говядины с соусом						100	14,0	6,0	4,0		130	46,3
	Каша гречневая рассыпчатая						150	9,0	10,5	42		300	8,9
	Компот из кураги						200	0,6		7,6		33,5	4,64
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35		56,7	1,58
	Фрукты <i>любые 190г</i>						100	0,4	0,4	9,8		47	22,42
	ИТОГО:						725	32,12	21,98	98,42		716,71	99,92
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Бутиерброд с сыром						21,5/2	7,08	5,255	10,105		111,95	14,33
	Омлет натуральный						55	4,32	4,98	1,77		68,71	9,6
	Каша пшеничная молочная без сахара						200/5	8,8	6,8	24,6		195	10,36
	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
	ИТОГО:						523	21,49	17,25	46,343		417,5	34,02
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Салат из вареной свеклы						100	1,43	6,09	8,36		93,9	5,12
	Суп-пюре из картофеля с гречками из						250/10	4,68	8,01	26,12		193,9	13,62
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0		130	46,3
	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,8	12,6	50,4		360	13,45
	Компот из кураги без сахара						200	0,8		8,4		38,4	6,36
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,21	9,568		40,64	1,14
	ИТОГО:						861,5	33	32,9	106,848		856,84	86,29
	Шеф-повар												

Т.П. Ярошенко

Т.Яр