

Меню на « 5 » сентя 20 13 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Трусова  
 « 4 » сентя 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**

	Запеканка творожная со стуженным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	28,42	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	28,42
	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	34,36	100/50	26,9	18,9		285	34,36
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	8,9	180	10,8	12,6	50,4	360	10,65
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,37	200	3	4	29	152	5,37
	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
	Фрукты <u>сезонно 1452</u>						20,65						20,65
	ИТОГО:						98,49						101,43

**завтрак обучающихся с ОВЗ**

	Бутерброд с сыром	25/15	5,35	4,59	11,97	113,3	11,54	25/15	5,35	4,59	11,97	113,3	11,54
	Каша рисовая молочная со сливочным	150/5	3	2,25	18	103,5	9,48	200/5	4	3	24	138	11,58
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,55	200	0,2	-	15,0	58	1,55
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	19,58	80	6,7	5,8	54,2	437	19,58
	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:	505	17,65	12,9	113,53	782,6	43,94	555	18,55	13,68	119,53	817,1	46,04

**обеда обучающихся с ОВЗ**

	Запеканка творожная со стуженным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	28,42	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	28,42
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	3,07	100	1,43	6,09	8,36	93,9	5,12
	Суп молочный с макаронными	200	5,75	5,21	18,84	145,2	4,22	250	7,19	6,51	23,55	181,5	9,03
	Курица тушеная с соусом	100	26,9	18,9		285	34,36	100	26,9	18,9		285	34,36
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	8,9	180	10,8	12,6	50,4	360	10,65
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,37	200	3	4	29	152	5,37
	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
	Фрукты <u>сезонно 1452</u>						20,65						20,65
	ИТОГО:						108,78						115,58

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

*Т.П. Ярошенко*



Меню на « 5 » мая 2013 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Трусова  
 « 4 » мая 2013 г.

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

**Завтраки Диета №8**

	Запеканка творожная со сгущенным												
	Курица тушеная с соусом	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18						25,42	
	Каша гречневая рассыпчатая	100/50	26,9	18,9		285						34,36	
	Кофейный напиток	150	9,0	10,5	42	300						8,9	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	200	3	4	29	152						5,37	
	Фрукты <i>яблоко 145г</i>	30	1,8	0,3	13,35	56,7						1,58	
	ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	47						20,65	
		710	50,55	42,36	114,24	1034,88						98,28	

**Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Бутерброд с сыром	21,5/2	7,08	5,255	10,105	111,95						14,33	
	Каша рисовая молочная без сахара со	200/5	5,6	8,2	40	257,2						14,32	
	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 <i>145г</i>	100	0,4	0,4	9,8	47						20,65	
	ИТОГО:	568	14,37	14,07	159,62	547,99						49,03	

**Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Салат из вареной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9						5,12	
	Суп картофельный с горохом	250	7,5	5,0	20,0	162,5						5,58	
	Курица отварная	100	18,5	18,7		242,73						32,38	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360						10,65	
	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2						4,09	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,21	9,568	40,64						1,14	
	ИТОГО:	851,5	40,12	42,8	91,928	917,97						58,96	

Шеф-повар

*Я. Я.*

Т.П. Ярошенко