

Меню на « 3 » мая 20 13 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
О.Б. Трусова
 « 2 » 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

	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	24,18	100	22,6	7,8	7,2	189,3	24,18
	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 I 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	88,22	605	35,04	18,45	77,69	628,1	91,44

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 стуженным	200/15	30,93	22,8	36,0	310,66	64,42	200/15	30,93	22,89	36,0	310,66	64,42
	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	1,49	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	2,900	100	2,5	1,2	16	85	2,900
	ИТОГО:	585	37,93	24,5	101,26	605,26	103,54	585	37,93	24,58	101,26	605,26	103,54

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	9,18	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	11,24
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	24,18	100	22,6	7,8	7,2	189,3	24,18
	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 I 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	94,40	860	37,14	23,5	94,28	748,85	103,01

Шеф-повар

Л. Я.

Т.П. Ярошенко

Меню на « 3 » сентябрь 2013 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20

Рыж О.Б. Трусова

« 2 » сентябрь 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

	Нарезка из соленых огурцов												
	Котлета рыбная												
	Пюре картофельное												
	Сок фруктовый												
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)												
	Сыр твердый												
	Фрукты <u>сезонно 200г</u>												
	ИТОГО:	60	0,48	0,06	1,02	7,8							18,36
		100	22,6	7,8	7,2	189,3							27,18
		150	3,06	4,8	20,45	137,25							11,84
		200	1	-	21	94							19,0
		30	1,8	0,3	13,35	56,7							1,58
		15	3,45	4,35		54,3							19,05
		100	0,4	0,4	9,8	47							19,60
	ИТОГО:	655	32,79	17,71	72,82	586,35							107,61

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром												
	Каша пшеничная молочная без сахара												
	Чай без сахара												
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)												
	Йогурт молочный												
	ИТОГО:	21,5/2	7,08	5,255	10,105	111,95							19,75
		200/5	8,8	6,8	24,6	195							10,36
		200			0,3	1,2							1,59
		21,5	1,29	0,215	9,568	40,64							1,14
		100	2,5	1,2	16	85							29,0
	ИТОГО:	568	19,67	13,47	60,573	433,79							56,84

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из свежих огурцов и помидоров												
	Рассольник петербургский												
	Рыба (филе) припущенная												
	Пюре картофельное												
	Сок яблочный без сахара (консервы)												
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)												
	ИТОГО:	100	1	2,9	3,3	44,6							23,07
		250/5	2,1	5,11	16,59	120,75							11,24
		100	13,25	1,87	-	69,34							30,71
		180	3,67	5,76	24,53	164,7							14,20
		200	1	-	21	94							19,0
		21,5	1,29	0,21	9,568	40,64							1,14
	ИТОГО:	856,5	22,31	15,8	74,988	534,03							99,36

Шеф-повар

Ж. Яр

Т.П. Ярошенко