

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы						5-11 классы					
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
<b>завтраки</b>													
	Запеканка творожная со сгущенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	24,51	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	24,51
	Кура запеченная	100	26,0	11	-	204,0	32,99	100	26,0	11,0	-	204	32,99
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,15	180	3,6	10,8	43,2	289,8	9,81
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,04	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,04
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,34	200	3	4	29	152	5,34
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	Фрукты <i>сдобы</i> 145г						20,65						20,65
	ИТОГО:						98,53						101,38
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	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 пшеничная молочная со сливочным	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	8,69	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	11,54
	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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	14,38	80	6,7	5,8	54,2	437	14,38
	ИТОГО:	505	21,6	15,3	127,48	869,45	40,95	555	23,95	16,88	138,13	932,9	42,46
<b>обеда обучающихся с ОВЗ</b>													
	Запеканка творожная со сгущенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	24,51	100	2	5	13	103	24,51
	Салат картофельный с солеными	60	1,2	3	7,8	61,8	5,84	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	9,82
	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,8	5,12	250	2,69	2,84	17,14	104,75	6,41
	Курица запеченная	100	26,0	11	-	204,0	32,99	100	26,0	11,0	-	204	32,99
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,15	180	3,6	10,8	43,2	289,8	9,81
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,04	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,04
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,34	200	3	4	29	152	5,34
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,49	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	Фрукты <i>сдобы</i> 145г						20,65						20,65
	ИТОГО:						109,52						114,51

Шеф-повар *Я.Яр*  
 Г.П. Ярошенко

Меню на « 28 » апреля 2013 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 « 27 » апреля 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
<b>Завтраки Диета №8</b>													
	Запеканка творожная со стуженым						70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	14,51	
	Кура запеченная					100	26,0	11,0	-	204	204	32,99	
	Рис припущенный					150	3,0	9,0	36	241,5	241,5	8,15	
	Соус томатный					50	4,95	2,5	5,05	61,55	61,55	2,07	
	Кофейный напиток					200	3	4	29	152	152	5,37	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7	56,7	1,58	
	Фрукты <i>с яблоко 175г</i>					100	0,4	0,4	9,8	47	47	20,65	
	ИТОГО:					710	48,6	35,46	113,29	956,93	956,93	98,32	
<b>Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>													
	Бутерброд с сыром					21,5/2	7,08	5,255	10,105	111,95	111,95		
	Каша пшеничная молочная без сахара					200/5	6,6	7	28,8	202	202		
	Чай без сахара					200			0,3	1,2	1,2		
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	40,64		
	Яблоко					100	0,4	0,4	9,8	47	47		
	ИТОГО:					568	15,37	12,87	58,573	402,79	402,79		
<b>Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>													
	Салат из свежих огурцов и помидоров					100	1	2,9	3,3	44,6	44,6		
	Щи из свежей капусты со сметаной					250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	84,75		
	Кура запеченная					100	26,0	11,0	-	204	204		
	Рис припущенный					180	3,6	10,8	43,2	289,8	289,8		
	Соус томатный					50	4,95	2,5	5,05	61,55	61,55		
	Кофейный напиток без сахара					200	0,6	0,2	3,6	18,2	18,2		
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	40,64		
	ИТОГО:					906,5	39,19	32,5	73,208	743,54	743,54		
	Шеф-повар												

Т.П. Ярошенко

*Т.П. Ярошенко*