

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

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
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	14,23	100	1,3	0,3	3,4	23,5	14,23
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	46,75	100	15,55	11,55	15,7	228,75	46,75
	Овощное рагу	150	4,5	7,95	19,05	177	8,45	180	5,4	9,54	22,86	212,4	10,15
	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	7,64	200	0,6		7,6	33,5	7,64
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,58
	ИТОГО:	580	25,73	20,17	78,65	604,95	82,34	670	28,69	22,07	93,4	696,95	84,83

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	8,49	12,05	133,8	4,99	25/10	1,98	8,49	12,05	133,8	4,99
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	10,5	55	4,32	4,98	1,77	68,71	10,5
	Каша пшенная 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	10,50
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	9,37	200	3	4	29	152	9,37
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79
	Печенье Чоко-пай	30	1,2	4,83	21,15	132	12,5	30	1,2	4,83	21,15	132	12,5
	ИТОГО:	505	19,85	27,2	137,52	747,66	46,84	555	22,2	28,79	120,93	811,11	48,65

обеда 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
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	14,23	100	1,3	0,3	3,4	23,5	14,23
	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	3,2	4,88	17,2	126	11,11	250/1	4,0	6,1	21,5	157,5	13,75
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	46,75	100	15,55	11,55	15,7	228,75	46,75
	Овощное рагу	150	4,5	7,95	19,05	177	8,45	180	5,4	9,54	22,86	212,4	10,15
	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	7,64	200	0,6		7,6	33,5	7,64
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,58
	ИТОГО:	900	28,93	25,0	95,85	730,95	93,55	930	32,69	28,1	114,9	854,45	108,07

И.П. Ярошенко

И.П.

Шеф-повар

Меню на « 10 » апреля 20 13 г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №20
О.Б.Трусова

« 19 » апреля 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
	Бутерброд с повидлом						25/15	2,0	0,2	19,9	80,8	3,48
	Нарезка из свежих помидоров						60	0,78	0,18	2,04	14,1	14,23
	Котлета рубленая из говядины						100	15,55	11,55	15,7	228,75	46,85
	Овощное рагу						150	4,5	7,95	19,05	177	8,45
	Компот из кураги						200	0,6		7,6	33,5	8,64
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,58
	Йогурт молочный						100	2,5	1,2	16	85	29,0
	ИТОГО:						680	27,73	21,38	93,64	675,85	111,13

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом						21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	4,64
	Омлет натуральный						55	4,32	4,98	1,77	68,71	10,5
	Каша пшеничная молочная без сахара						200/5	6,6	7	28,8	202	10,24
	Кофейный напиток без сахара						200	0,6	0,2	3,6	18,2	4,09
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,14
	ИТОГО:						513	14,2	19,86	53,446	436,39	33,61

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Нарезка из свежих помидоров						100	1,3	0,3	3,4	23,5	23,42
	Суп-пюре из картофеля с гречками из						250/10	4,68	8,01	26,12	193,9	13,62
	Котлета рубленая из говядины						100	15,55	11,5	15,7	228,75	46,85
	Овощное рагу						180	5,4	9,54	22,86	212,4	10,15
	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	29,02	29,6	86,048	737,59	101,44

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко