



5-11 классы

1-4 классы

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД

№ п/п	1-4 классы					5-11 классы						
	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
завтраки												
	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36	60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
Нарезка из соленых огурцов	100	22,6	7,8	7,2	189,3	50,35	100	22,6	7,8	7,2	189,3	50,35
Котлета рыбная	150	3,06	4,8	20,45	137,25	11,84	180	3,67	5,76	24,53	164,7	14,20
Пюре картофельное	200	1	-	21	94	19,0	200	1	-	21	94	19,0
Сок фруктовый	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,58
Хлеб пшеничный I сорт	15	3,45	4,35		54,3	10,34	15	3,45	4,35		54,3	10,34
Сыр твердый	555	32,89	17,3	64,03	553,45	111,71	605	35,04	18,45	77,69	628,1	114,86
ИТОГО:												

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 стуженым	200/15	30,93	22,8	36,0	310,66	67,83	200/15	30,93	22,89	36,0	310,66	67,83
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	103,65	585	37,93	24,58	101,26	605,26	103,65

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	7,42	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	9,05
Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	50,35	100	22,6	7,8	7,2	189,3	50,35
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	1,79	50	3,84	0,48	23,94	118	2,58
Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,34	15	3,45	4,35		54,3	10,34
ИТОГО:	760	34,57	21,5	77,3	650,05	119,13	860	37,14	23,5	94,28	748,85	123,91

Шеф-повар

Я. Я.

Т.П. Ярошенко

Меню на « 19 » апреля 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 «18» 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
	Нарезка из соленых огурцов						60	0,48	0,06	1,02	7,8	18,36
	Котлета рыбная						100	22,6	7,8	7,2	189,3	50,35
	Пюре картофельное						150	3,06	4,8	20,45	137,25	11,84
	Сок фруктовый						200	1	-	21	94	19,0
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,58
	Сыр твердый						15	3,45	4,35		54,3	10,37
	Фрукты <i>с яблоком 140г</i>						100	0,4	0,4	9,8	47	13,72
	ИТОГО:						655	32,79	17,71	72,82	586,35	125,22

Завтраки Диета №8

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	14,75
	Каша пшеничная молочная без сахара						200/5	8,8	6,8	24,6	195	19,36
	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
	Йогурт молочный						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						100	1	2,9	3,3	44,6	23,07
	Рассольник петербургский						250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	9,05
	Рыба (филе) припущенная						100	13,25	1,87	-	69,34	63,55
	Пюре картофельное						180	3,67	5,76	24,53	164,7	14,20
	Сок яблочный без сахара (консервы)						200	1	-	21	94	19,0
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,14
	ИТОГО:						856,5	22,31	15,8	74,988	534,03	130,01

Шеф-повар

Я. Я.

Т.П. Ярошенко