

№ 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>													
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	15,50	100	0,76	6,09	2,38	67,3	25,82
	Плов из мяса курицы	260	24,17	20,24	42,49	448,81	63,84	260	24,17	20,24	42,49	448,81	63,84
	Напиток «Витошка»	200	1	-	34,0	116	6,60	200	1	-	34,0	116	6,60
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:	565	31,38	28,53	92,28	730,29	94,86	625	33,22	31,16	102,81	804,41	52,50

**завтрак обучающихся с ОВЗ**

	Бутерброд на батоне с маслом, повидлом	17,7 <sup>10/15</sup>	1,41	7,78	13,66	130,12	8,14	17,7 <sup>10/15</sup>	1,41	7,78	13,66	130,12	8,14
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/5	5	3	21	130	8,18	200/5	6,7	4	28	173,3	9,80
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,98	200	3	4	29	152	5,98
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	18,48	80	6,7	5,8	54,2	437	18,48
	ИТОГО:	507,7	18,41	20,8	132,22	919,92	41,33	557,7	20,11	21,87	139,22	963,22	42,96

**обеда обучающихся с ОВЗ**

	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	15,50	100	0,76	6,09	2,38	67,3	25,82
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,91	6,79	67,8	5,58	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	6,81
	Плов из мяса курицы	260	24,17	20,2	42,49	448,81	63,84	260	24,17	20,2	42,49	448,81	63,84
	Напиток «Витошка»	200	1	-	34,0	116	6,60	200	1	-	34,0	116	6,60
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:	770	32,78	32,4	99,07	798,09	103,44	880	34,97	36,0	111,3	889,16	116,21

Меню на « 5 » декабря 2013 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 4 декабря 2013 г.

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

**Завтраки Диета №8**

	Салат из свежих огурцов					60	0,46	3,65	1,43	40,38	19,50
	Плов из мяса курицы					260	24,17	20,2	42,49	448,81	63,74
	Напиток «Витошка»					200	1	-	34,0	116	6,60
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,75
	Сыр твердый					15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:					565	30,88	28,5	91,27	716,19	97,64

**Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Бутерброд с маслом, <i>сметана</i>					21,5/10	1,39	7,46	9,708	106,84	18,51
	Каша ячневая молочная без сахара со					200/5	6,7	4	25,01	161,33	9,52
	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	1,25
	Груша					100	0,4	0,3	10,3	47	46,24
	ИТОГО:					558	10,38	12,1	58,186	374,01	79,61

**Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Салат из свежих огурцов					100	0,76	6,09	2,38	67,3	25,82
	Щи из свежей капусты со сметаной					250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	6,71
	Плов из мяса курицы					260	24,17	20,2	42,49	448,81	63,74
	Компот из свежих яблок без сахара					200	0,18	0,2	9,4	17	7,08
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,25
	Сыр твердый					15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:					851,5	31,6	35,9	72,328	712,8	114,65

Шеф-повар

*К. Юр*

Т.П. Ярошенко