

Меню на « 6 » декабря 2013 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 « 5 » декабря 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	30,91	100	22,6	7,8	7,2	189,3	30,91		
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,15	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19		
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	11,00	200	1	-	21	94	22,00		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,19		
	ИТОГО:	540	29,44	12,95	64,03	499,15	83,39	590	31,59	14,1	77,69	573,8	86,75		
завтрак обучающихся с ОВЗ															
	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7 ¹⁰ / ₁₅	5,33	11,5	9,17	161,57	15,16	17,7 ¹⁰ / ₁₅	5,33	11,53	9,17	161,57	15,16		
	Запеканка творожная со стухеным молоком	200/15	30,93	22,8	36,0	310,66	68,77	200/15	30,93	22,89	36,0	310,66	68,77		
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,63	200	0,2	-	15,0	58	1,63		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97		
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	1,40	100	2,5	1,2	16	85	2,40		
	ИТОГО:	587,7	41,26	35,9	90,53	686,03	111,63	587,7	41,26	35,91	90,53	686,03	111,63		
обеда 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	8,33	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	10,19		
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	30,91	100	22,6	7,8	7,2	189,3	30,91		
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,15	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19		
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	11,00	200	1	-	21	94	11,00		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,19		
	ИТОГО:	745	31,12	17,0	77,3	595,75	91,72	845	33,69	19,2	94,28	694,55	96,94		

Шеф-повар

Д. А. А.

Т.П. Ярошенко

Меню на « 6 » декабря 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 5 » декабря 2013 г.



№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	Энергетическая ценность	цена
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы			
Завтраки Диета №8												
	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	30,91	
	Пюре картофельное					150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,15	
	Сок фруктовый					200	1	-	21	94	22,00	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,85	
	Фрукты					100	0,4	0,4	9,8	47	-	
	ИТОГО:					640	29,34	13,3	72,82	532,05	83,17	
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Бутерброд с сыром, <i>маслом</i>					21,5/20	7,08	5,25	10,105	111,95	18,51	
	Каша пшеничная молочная без					200/5	8,8	6,8	24,6	195	10,01	
	Чай без сахара					200			0,3	1,2	1,59	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,25	
	Йогурт молочный					100	2,5	1,2	16	85	39,00	
	ИТОГО:					568	19,67	13,4	60,573	433,79	40,36	
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Салат из свежих огурцов и					100	1	2,9	3,3	44,6	25,15	
	Рассольник петербургский					250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	10,19	
	Рыба (филе) припущенная					100	13,25	1,87	-	69,34	35,33	
	Пюре картофельное					180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,19	
	Сок яблочный без сахара					200	1	-	21	94	22,00	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,25	
	ИТОГО:					856,5	22,31	15,8	74,988	534,03	106,11	

Шеф-повар

Т.Яр

Т.П. Ярошенко