

Меню на « 1 » декабря 20 13 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусов

«30» декабря 2013 г.



№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1-4 классы						5-11 классы					
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
завтраки													
	Запеканка творожная со стуженным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	178,81	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	178,81
	Курица запеченная	100	26,0	11	-	204,0	50,15	100	26,0	11,0	-	204	50,15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,15	180	3,67	5,76	24,53	164,7	14,19
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,48	200	3	4	29	152	5,48
	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
	Фрукты <i>банан</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	33,80	100	0,4	0,4	9,8	47	33,80
	ИТОГО:	660	44,21	28,75	93,7	805,23	129,45	710	46,36	29,9	107,36	879,88	132,81
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	15,26	17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	15,26
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	8,92	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	14,80
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,63	200	0,2	-	15,0	58	1,63
	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	19,14	80	6,7	5,8	54,2	437	19,14
	ИТОГО:	507,7	21,58	22,2	124,68	917,72	46,92	557,7	23,93	23,82	135,33	981,17	48,80
обеда обучающихся с ОБЗ													
	Запеканка творожная со стуженным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	178,81	100	1,41	5,08	9,02	87,4	17,81
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	3,43	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	17,81
	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	5,66	250	6,18	3,3	14,65	113,0	8,08
	Курица запеченная	100	26,0	11	-	204,0	50,15	100	26,0	11,0	-	204	50,15
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,15	180	3,67	5,76	24,53	164,7	14,19
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,48	200	3	4	29	152	5,48
	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
	Фрукты <i>банан</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	33,80	100	0,4	0,4	9,8	47	33,80
	ИТОГО:	920	52,24	34,7	110,87	959,93	138,54	1060	53,95	38,2	131,03	1080,28	145,49

Шеф-повар Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на « 1 » декабря 20 13 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №2С
 О.Б. Трусове
 « 30 » декабря 20 13 г.



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

Завтраки Диета №8

	Запеканка творожная со					70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	1481
	Курица запеченная					100	26,0	11,0	-	204	5025
	Пюре картофельное					150	3,06	4,8	20,45	137,25	1015
	Кофейный напиток					200	3	4	29	152	5448
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7	185
	Фрукты <i>бананы</i>					100	0,4	0,4	9,8	47	3380
	ИТОГО:					660	43,71	28,76	92,69	791,13	12923

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром					21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	1516
	Каша пшеничная молочная без					200/5	6,6	7	28,8	202	1052
	Чай без сахара					200			0,3	1,2	159
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	125
	Яблоко <i>груша</i>					100	0,4	0,4	9,8	47	4304
	ИТОГО:					568	15,37	12,87	58,573	402,79	4166

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из белокочанной капусты					100	1,41	5,08	9,02	87,4	2481
	Суп рисовый (харчо)					250	6,18	3,3	14,65	113,0	408
	Курица запеченная					100	26,0	11,0	-	204	5025
	Пюре картофельное					180	3,67	5,76	24,53	164,7	1219
	Кофейный напиток без сахара					200	0,6	0,2	3,6	18,2	409
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	125
	ИТОГО:					851,5	39,15	25,555	61,368	627,94	10266

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко