

Меню на «30» ноября 2013 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусов

«19» ноября 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**

	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	14,60	100	1,13	6,19	4,72	79,1	24,32
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	48,80	100	15,55	11,55	15,7	228,75	48,80
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,62	180	3,6	10,8	43,2	289,8	10,38
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,14	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,14
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	50	3,84	0,48	23,94	118	3,19
	ИТОГО:	590	27,34	26,04	94,99	735	98,13	680	30,07	31,52	113,61	871,2	109,92

**завтрак обучающихся с ОБЗ**

	Бутерброд на батоне с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	8,24	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	8,24
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	13,62	55	4,32	4,98	1,77	68,71	13,62
	Каша манная молочная с маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	8,41	200/5	4,4	5,8	32,8	166	10,14
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,48	200	3	4	29	152	5,48
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98
	Печенье Чоко-пай	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50
	ИТОГО:	512,7	12,53	26,2	104,54	678,13	49,21	562,7	16,63	27,68	112,74	719,63	50,94

**обеда обучающихся с ОБЗ**

	Салат из свежих помидоров	60	0,54	2,7	2,88	38,4	14,60	100	1,13	6,19	4,72	79,1	24,32
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	4,06	250	2,69	2,84	17,14	104,75	5,08
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,5	15,7	228,75	48,80	100	15,55	11,5	15,7	228,75	48,80
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	8,62	180	3,6	10,8	43,2	289,8	10,38
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,14	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,14
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,98	50	3,84	0,48	23,94	118	3,19
	ИТОГО:	1240	29,49	28,3	108,7	818,8	104,19	930	32,76	34,3	130,75	975,95	114,99

Шеф-повар

*З. Р. Р.*

Т.П. Ярошенко



