

Меню на « 14 » *кассете* 20 *13* г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусов
 «13» *кассете* 20*13* г.

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

завтраки

	Запеканка творожная со стуженым молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18		70/10	9,45	8,26	20,09	194,18		17,94
	Курица-тушеная с соусом <i>суперсое</i>	100/50	26,9	18,9		285		100/50	26,9	18,9		285		42,46
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300		180	10,8	12,6	50,4	360		10,05
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152		200	3	4	29	152		5,48
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8		50	3,84	0,48	23,94	118		3,19
	Фрукты <i>сезонно</i>	100	0,4	0,4	9,8	47		100	0,4	0,4	9,8	47		16,52
	ИТОГО:	710	51,05	42,35	115,25	1048,98		760	54,39	44,64	133,23	1156,18		102,43

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,5	9,17	161,57		17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57		15,26
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	3	2,25	18	103,5		200/5	4	3	24	138		11,88
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58		200	0,2	-	15,0	58		1,63
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437		80	6,7	5,8	54,2	437		19,14
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8		30	2,3	0,29	14,36	70,8		1,98
	ИТОГО:	507,7	17,53	19,87	110,73	830,87		557,7	18,53	20,62	116,73	865,37		49,88

обеда обучающихся с ОВЗ

	Запеканка творожная со стуженым молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18		70/10	9,45	8,26	20,09	194,18		27,94
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9		100	1,2	7,3	6,6	96,5		5,11
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2		250	7,19	6,51	23,55	181,5		9,04
	Курица-тушеная с соусом <i>суперсое</i>	100	26,9	18,9		285		100	26,9	18,9		285		42,46
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300		180	10,8	12,6	50,4	360		10,05
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152		200	3	4	29	152		5,48
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8		50	3,84	0,48	23,94	118		3,19
	Фрукты <i>сезонно</i>	100	0,4	0,4	9,8	47		100	0,4	0,4	9,8	47		16,52
	ИТОГО:	920	57,5	51,94	138,05	1252,08		1060	62,78	58,45	163,38	1434,18		119,88

Шеф-повар *Т.Яр* Т.П. Ярошенко

Меню на « 14 » ноября 20 13 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусове
 « 13 » ноября 2013 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												
	Курица тушеная с соусом <i>сметана</i>												
	Каша гречневая рассыпчатая												
	Кофейный напиток												
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)												
	Фрукты <i>сезонно</i>												
	ИТОГО:												
		70/10	9,45	8,26	20,09	194,18							
		100/50	26,9	18,9		285							
		150	9,0	10,5	42	300							
		200	3	4	29	152							
		30	1,8	0,3	13,35	56,7							
		100	0,4	0,4	9,8	47							
		710	50,55	42,36	114,24	1034,88							

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром												
	Каша рисовая молочная без												
	Чай без сахара												
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)												
	Яблоко												
	ИТОГО:												
		21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95							
		200/5	5,6	8,2	40	257,2							
		200			0,3	1,2							
		21,5	1,29	0,215	9,568	40,64							
		100	0,4	0,4	9,8	47							
		568	14,37	14,07	159,62	547,99							

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из моркови												
	Суп картофельный с горохом												
	Курица тушеная с соусом <i>сметана</i>												
	Каша гречневая рассыпчатая												
	Кофейный напиток без сахара												
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)												
	ИТОГО:												
		100	1,2	2	6,6	67							
		250	7,5	5,0	20,0	162,5							
		100/50	26,9	18,9		285							
		180	10,8	12,6	50,4	360							
		200	0,6	0,2	3,6	18,2							
		21,5	1,29	0,215	9,568	40,64							
		901,5	48,29	38,915	90,168	933,34							

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко