

Меню на « 10 » ноября 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусове
 « 9 » 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

	Запеканка творожная со стуженным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	285	8,26	20,09	194,18	285	28,84
	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	26,9	18,9		285	285	51,65
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	10,8	12,6	50,4	360	360	19,05
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	3	4	29	152	152	5,47
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	3,84	0,48	23,94	118	118	3,29
	Фрукты <i>сезонно</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47	47	17,70
	ИТОГО:	710	51,05	42,35	115,25	1048,98	54,39	44,64	133,23	1156,18	1156,18	116,00

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	5,33	11,53	9,17	161,57	161,57	15,26
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	3	2,25	18	103,5	4	3	24	138	138	11,88
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,2	-	15,0	58	58	1,63
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	6,7	5,8	54,2	437	437	19,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,3	0,29	14,36	70,8	70,8	1,97
	ИТОГО:	507,7	17,53	19,87	110,73	830,87	18,53	20,62	116,73	865,37	865,37	49,88

обеда обучающихся с ОВЗ

	Запеканка творожная со стуженным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	9,45	8,26	20,09	194,18	194,18	28,84
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	1,2	7,3	6,6	96,5	96,5	5,11
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	7,19	6,51	23,55	181,5	181,5	9,04
	Курица тушеная с соусом	100	26,9	18,9		285	26,9	18,9		285	285	51,65
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	10,8	12,6	50,4	360	360	19,05
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	3	4	29	152	152	5,47
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	3,84	0,48	23,94	118	118	3,29
	Фрукты <i>сезонно</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47	47	17,70
	ИТОГО:	920	57,5	51,94	138,05	1252,08	62,78	58,45	163,38	1434,18	1434,18	130,15

Шеф-повар *Т.П. Ярошенко*

Меню на « 10 » кашевые 20 13 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусов
 2013 г.



№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	цена	
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы			
Завтраки Диета №8												
	Запеканка творожная со					70/10	9,45	8,26	20,09	194,18		1,884
	Курица тушеная с соусом					100/50	26,9	18,9		285		5,165
	Каша гречневая рассыпчатая					150	9,0	10,5	42	300		8,40
	Кофейный напиток					200	3	4	29	152		5,98
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7		1,85
	Фрукты <i>соломка</i>					100	0,4	0,4	9,8	47		1,780
	ИТОГО:					710	50,55	42,36	114,24	1034,88		11,81
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Бутерброд с сыром					21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95		15,26
	Каша рисовая молочная без					200/5	5,6	8,2	40	257,2		11,60
	Чай без сахара					200			0,3	1,2		1,591
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64		1,25
	Яблоко					100	0,4	0,4	9,8	47		1,485
	ИТОГО:					568	14,37	14,07	159,62	547,99		5,445
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Салат из моркови					100	1,2	2	6,6	67		4,76
	Суп картофельный с горохом					250	7,5	5,0	20,0	162,5		4,68
	Курица тушеная с соусом					100/50	26,9	18,9		285		5,165
	Каша гречневая рассыпчатая					180	10,8	12,6	50,4	360		10,05
	Кофейный напиток без сахара					200	0,6	0,2	3,6	18,2		4,09
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64		1,25
	ИТОГО:					901,5	48,29	38,915	90,168	933,34		5,180
	Шеф-повар											128,28

Т.П. Ярошенко