

Меню на «11» сентября 2013 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 «10» сентября 2013 г.
 СОШ №20

№ 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													
	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/1	1,33	0,53	13,53	64,02	3,99	17,7/1	1,33	0,53	13,53	64,02	3,99
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	11,32	55	4,32	4,98	1,77	68,71	11,32
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	48,30	50/50	14,0	6,0	4,0	130	48,30
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	4,69	180	10,8	12,6	50,4	360	9,19
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,94	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО:	567,7	31,95	22,3	107,66	757,53	46,42	617,7	35,29	24,59	125,64	864,73	49,24
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/1	5,33	11,5	9,17	161,57	15,26	17,7/1	5,33	11,53	9,17	161,57	15,26
	Запеканка творожная со сгущенным	200/15	30,93	22,8	36,0	310,66	68,28	200/15	30,93	22,89	36,0	310,66	68,28
	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	1,94	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,94
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85	2,90	100	2,5	1,2	16	85	2,90
	ИТОГО:	587,7	41,26	35,9	90,53	686,03	46,14	587,7	41,26	35,91	90,53	686,03	46,14
обеды обучающихся с ОБЗ													
	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	3,99	17,7/1	1,33	0,53	13,53	64,02	3,99
	Салат из вареной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	3,24	100	1,43	6,09	8,36	93,9	5,40
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	11,32	55	4,32	4,98	1,77	68,71	11,32
	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/10	3,2	4,88	17,2	126	8,99	250/1	4,0	6,1	21,5	157,5	10,95
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	48,3	50/50	14,0	6,0	4,0	130	48,3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	4,69	180	10,8	12,6	50,4	360	9,19
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	3,15	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,94	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО:	837,7	36,01	30,83	129,88	939,87	88,65	997,7	40,72	36,7	155,5	1116,13	95,59

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на « 11 » декабря 2013 г.

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

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	цена
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы		
Завтраки Диета №8											
	Бутерброд на батоне с повидлом					17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	3,99
	Омлет натуральный					55	4,32	4,98	1,77	68,71	11,32
	Гуляш из говядины с соусом					50/50	14,0	6,0	4,0	130	48,30
	Каша гречневая рассыпчатая					150	9,0	10,5	42	300	4,69
	Компот из сухофруктов					200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,75
	Фрукты					100	0,4	0,4	9,8	47	-
	ИТОГО:					667,7	31,85	22,71	116,45	790,43	46,20
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9											
	Бутерброд с сыром					21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	15,26
	Омлет натуральный					55	4,32	4,98	1,77	68,71	11,32
	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
	Йогурт молочный					100	2,5	1,2	16	85	29,0
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,25
	ИТОГО:					623	23,99	18,45	62,343	502,5	68,43
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9											
	Салат из вареной свеклы					100	1,43	6,09	8,36	93,9	5,40
	Суп-пюре из картофеля с					250/10	4,68	8,01	26,12	193,9	10,81
	Гуляш из говядины с соусом					50/50	14,0	6,0	4,0	130	48,30
	Каша гречневая рассыпчатая					180	10,8	12,6	50,4	360	9,19
	Компот из сухофруктов без					200	0,8		13,2	58,6	1,77
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,25
	ИТОГО:					861,5	33	32,915	111,648	877,04	46,42
	Шеф-повар										

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко