

Меню на «16» сентября 2013 г.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ №20
О.Б. Трусова
«13» сентября 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													
	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
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	8,6	40	5,12	4,64	0,28	63,48	8,6
	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
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	5,98	180	7,2	2,4	43,2	212,4	7,20
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	1,63	200	0,2	-	15	58	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО:	552,7	28,95	13,46	83,17	563,3	40,47	802,7	31,69	14,05	99,95	645,9	43,01
завтрак обучающихся с ОВЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/1	5,33	11,5	9,17	161,57	15,26	17,7/10	5,33	11,53	9,17	161,57	15,26
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	8,6	40	5,12	4,64	0,28	63,48	8,6
	Каша манная молочная со сливочным	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	8,41	200/5	4,4	5,8	32,8	166	10,14
	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	1,97	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97
	Тортик вафельный Боярушка	38	0,76	4,48	8,63	77,9	19,0	38	0,76	4,48	8,63	77,9	19,0
	ИТОГО:	505,7	17,01	25,2	72,04	556,25	54,87	555,7	18,11	26,74	80,24	597,75	56,60
обеды обучающихся с ОВЗ													
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	17,78	100	2,98	5,19	6,25	83,6	19,63
	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
	Суп овсяный с овощами	200	1,6	2,56	9,2	65,6	3,47	250	2	3,2	11,5	82	4,33
	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
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	5,98	180	7,2	2,4	43,2	212,4	7,20
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	1,63	200	0,2	-	15	58	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,29
	ИТОГО	772,7	27,22	14,4	95,84	615,58	83,12	912,7	31,55	17,8	117,42	748,02	98,37

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

ению на « 16 » *сентября* 2013 г.

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

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1-4 классы					5-11 классы				
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	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
	Яйцо вареное						40	5,12	4,64	0,28	63,48	8,60
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	48,30
	Макаронные изделия отварные						150	6,0	2,0	36	177	5,98
	Чай с сахаром						200	0,2	-	15	58	1,63
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,85
	ИТОГО:						552,7	28,45	13,47	82,16	549,2	80,15

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с сыром						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	15,26
	Яйцо вареное						40	5,12	4,64	0,28	63,48	8,60
	Каша гречневая молочная без						200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	11,54
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,59
	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	14,81
	ИТОГО:						608	23,49	13,71	64,653	470,47	52,92

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из зеленого горошка						100	2,98	5,19	6,25	83,6	29,63
	Суп овсяный с овощами						250	2	3,2	11,5	82	4,33
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	48,30
	Макаронные изделия отварные						180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,20
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,59
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,25
	ИТОГО:						851,5	27,47	17,005	74,818	549,84	92,30

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко