

Меню « 2 » *«Смешанное»* 20 13 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 сгущенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,32	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,32
	Кура запеченная	100	26,0	11	-	204,0	47,33	100	26,0	11,0	-	204	47,33
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	4,63	180	3,6	10,8	43,2	289,8	9,18
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,47	200	3	4	29	152	5,47
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,19
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	-	100	0,4	0,4	9,8	47	-
	ИТОГО:	710	49,1	35,45	114,3	971,03	91,87	760	51,24	37,44	131,08	1066,53	94,74
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/1	5,33	11,5	9,17	161,57	15,16	17,7/1	5,33	11,53	9,17	161,57	15,16
	Каша пшеничная молочная со сливочным	150/5	7,05	4,65	31,95	190,35	8,71	200/5	9,4	6,2	42,6	253,8	10,52
	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
	Булочка <i>Басарушка</i>	80	6,7	5,8	54,2	437	19,0	80	6,7	5,8	54,2	437	19,0
	ИТОГО:	507,7	21,58	22,2	124,68	917,72	46,57	557,7	23,93	23,82	135,33	981,17	48,38
обеды обучающихся с ОБЗ													
	Запеканка творожная со сгущенным	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	27,32	100	1,41	5,08	9,02	87,4	27,32
	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	3,43	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	5,61
	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,8	3,48	250	2,69	2,84	17,14	104,75	4,35
	Курица запеченная	100	26,0	11	-	204,0	47,33	100	26,0	11,0	-	204	47,33
	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	4,63	180	3,6	10,8	43,2	289,8	9,18
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,47	200	3	4	29	152	5,47
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	50	3,84	0,48	23,94	118	3,19
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	-	100	0,4	0,4	9,8	47	-
	ИТОГО:	970	52,1	40,7	133,42	1107,27	98,78	1110	55,34	45,3	157,24	1258,68	104,7

Шеф-повар *Т.П. Ярошенко*

№ 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 Диета №8													
	Запеканка творожная со						70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	24,32	
	Кура запеченная						100	26,0	11,0	-	204	44,33	
	Рис припущенный						150	3,0	9,0	36	241,5	4,63	
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15	
	Кофейный напиток						200	3	4	29	152	5,44	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,45	
	Фрукты						100	0,4	0,4	9,8	47	-	
	ИТОГО:						710	48,6	35,46	113,29	956,93	91,65	

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Бутироброд с сыром						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	15,26	
	Каша пшеничная молочная без						200/5	6,6	7	28,8	202	10,14	
	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 <i>белое</i>						100	0,4	0,4	9,8	47	2,90	
	ИТОГО:						568	15,37	12,87	58,573	402,79	54,34	

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Салат из белокочанной капусты						100	1,41	5,08	9,02	87,4	5,61	
	Суп картофельный с						250	2,69	2,84	17,14	104,75	4,35	
	Кура запеченная						100	26,0	11,0	-	204	44,33	
	Рис припущенный						180	3,6	10,8	43,2	289,8	9,18	
	Соус томатный						50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15	
	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	40,54	32,635	87,578	806,34	43,96	

Т.П. Ярошенко

Т.П.

Шеф-повар