

Меню на « 3 » *Олимпиада* 20 13 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 « *21* *августа* » 20 13 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
<b>завтраки</b>													
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	10,65	100	0,76	6,09	2,38	67,3	17,74
	Плов из мяса курицы	260	24,17	20,24	42,49	448,81	60,16	260	24,17	20,24	42,49	448,81	60,16
	Напиток «Виготка»	200	1	-	34,0	116	6,60	200	1	-	34,0	116	6,60
	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
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:	565	31,38	28,53	92,28	730,29	89,43	625	33,22	31,16	102,81	804,41	97,84
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	Бутерброд на батоне с маслом,	17,7/1	1,41	7,78	13,66	130,12	8,24	17,7/1	1,41	7,78	13,66	130,12	8,14
	Каша ячневая молочная со сливочным	150/5	5	3	21	130	8,17	200/5	6,7	4	28	173,3	9,80
	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	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97
	Булочка <i>шоко-носы</i>	80	6,7	5,8	54,2	437	12,5	80	6,7	5,8	54,2	437	12,5
	ИТОГО:	507,7	18,41	20,8	132,22	919,92	35,35	557,7	20,11	21,87	139,22	963,22	36,98
<b>обеда обучающихся с ОВЗ</b>													
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	10,65	100	0,76	6,09	2,38	67,3	17,74
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,91	6,79	67,8	5,18	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	6,16
	Плов из мяса курицы	260	24,17	20,2	42,49	448,81	60,16	260	24,17	20,2	42,49	448,81	60,16
	Напиток «Виготка»	200	1	-	34,0	116	6,60	200	1	-	34,0	116	6,60
	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
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:	770	32,78	32,4	99,07	798,09	94,61	880	34,97	36,0	111,3	889,16	104,10

Шеф-повар

*Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко

еню на « 3 » сентября 2013 г.

Утверждено  
 МБОУ СОШ №20  
 директор О.Б. Трусова  
 « 1 » 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
	Салат из свежих огурцов						60	0,46	3,65	1,43	40,38	10,65
	Плов из мяса курицы						260	24,17	20,24	42,49	448,81	60,16
	Напиток «Витошка»						200	1	-	34,0	116	6,60
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,75
	Сыр твердый						15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:						565	30,88	28,54	91,27	716,19	89,21

**Завтраки Диета №8**

**Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Бутерброд с маслом						21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	4,75
	Каша ячневая молочная без						200/5	6,7	4	25,01	161,33	9,52
	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
	Груша						100	0,4	0,3	10,3	47	43,56
	ИТОГО:						558	10,38	12,18	58,186	374,01	66,17

**Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Салат из свежих огурцов						100	0,76	6,09	2,38	67,3	17,74
	Щи из свежей капусты со						250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	6,16
	Плов из мяса курицы						260	24,17	20,24	42,49	448,81	60,16
	Компот из свежих яблок без						200	0,18	0,2	9,4	17	7,74
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,25
	Сыр твердый						15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:						851,5	31,6	35,985	72,328	712,8	103,20

Шеф-повар

*Т.П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко