

Меню « 16 » *сезонное* 20 13 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусове
 « 15 » *сезонное* 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													
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,11
	Котлета рубленая из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,17	100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,17
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	5,98	180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,20
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15
	Кисель «Витошка»	200	-	-	18,4	73,6	8,75	200	-	-	18,4	73,6	8,75
	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:	590	26,08	26,57	87,63	685,85	63,12	680	29,32	30,08	107,05	807,05	67,67
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	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	8,24
	Каша рисовая молочная со сливочным	150/5	3	2,25	18	103,5	9,26	200/5	4	3	24	138	11,29
	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	80	6,7	5,8	54,2	437	19,14	80	6,7	5,8	54,2	437	19,14
	ИТОГО:	507,7	16,41	20,1	129,22	893,42	43,08	557,7	17,41	20,87	135,22	927,92	45,11
обеды обучающихся с ОБЗ													
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,11
	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	3,21	250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,02
	Котлета рубленая из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,17	100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,17
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	5,98	180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,20
	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15	50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15
	Кисель «Витошка»	200	-	-	18,4	73,6	8,75	200	-	-	18,4	73,6	8,75
	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:	790	32,08	30,5	103,63	815,85	66,33	930	36,82	35,0	127,05	969,55	41,69

Шеф-повар

Е. Ян

Т.П. Ярошенко

Меню на «16» сентября 20 13 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусов
 «15» сентября 20 13 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	1-4 классы				5-11 классы						
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность
	Салат из свежей моркови						60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,10
	Котлета рубленая из курицы					100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,17	
	Макаронные изделия отварные					150	6,0	2,0	3,6	177	5,98	
	Соус томатный					50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15	
	Кисель «Виташка»					200		-	18,4	73,6	8,75	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,75	
	ИТОГО:					590	25,58	26,58	86,62	671,75	62,90	

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 рисовая молочная без					200/5	5,6	8,2	40	257,2	11,01
	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	66,0
	ИТОГО:					558	9,28	16,38	73,176	469,88	90,10

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из моркови					100	1,2	2	6,6	67	4,46
	Суп картофельный с горохом					250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,02
	Котлета рубленая из курицы					100	12,13	17,4	9,86	245,0	41,17
	Макаронные изделия отварные					180	7,2	2,4	43,2	212,4	4,20
	Соус томатный					50	4,95	2,5	5,05	61,55	2,15
	Компот из свежих яблок без					200	0,18	0,2	9,4	17	4,74
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,25
	ИТОГО:					901,5	34,45	29,715	103,678	809,09	68,29

Шеф-повар

А. Я.

Т.П. Ярошенко