

Меню на « 18 » сентября 2013 г.

Утверждено  
 Директор МБОУ СОШ №2С  
 О.Б. Гусов  
 «15» сентября 2013 г.  
 СОШ №2С

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	цена
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы		
	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	4,9
	Гуляш из говядины с соусом					50/50	14,0	6,0	4,0	130	4,63
	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	1,75
	ИТОГО:					552,7	28,45	13,47	82,16	549,2	

**Завтраки Диета №8**

**Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Бутерброд с сыром					21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	15,16
	Яйцо вареное					40	5,12	4,64	0,28	63,48	4,9
	Каша гречневая молочная без					200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	11,51
	Чай без сахара					200			0,3	1,2	1,59
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,46
	Яблоко <i>Янтарное</i>					100	0,4	0,4	9,8	47	49,50
	ИТОГО:					608	23,49	13,71	64,653	470,47	

**Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Салат из зеленого горошка					100	2,98	5,19	6,25	83,6	42,25
	Суп овсяный с овощами					250	2	3,2	11,5	82	3,95
	Гуляш из говядины с соусом					50/50	14,0	6,0	4,0	130	4,63
	Макаронные изделия отварные					180	7,2	2,4	43,2	212,4	4,20
	Чай без сахара					200			0,3	1,2	1,59
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,46
	ИТОГО:					851,5	27,47	17,005	74,818	549,84	

Шеф-повар *А. Ян*

Т.П. Ярошенко

Меню « 18 » сентября 2013 г.



№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы							5-11 классы		
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы

**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	7,9	40	5,12	4,64	0,28	63,48	7,9
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	47,63	50/50	14,0	6,0	4,0	130	47,63
	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	69,10	802,7	31,69	14,05	99,95	645,9	71,64

**завтрак обучающихся с ОБЗ**

	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/1	5,33	11,5	9,17	161,57	15,26	Бутер	17,7/1	5,33	11,53	9,17	161,57
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	7,9	Яйцо	40	5,12	4,64	0,28	63,48
	Каша манная молочная со сливочным	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	8,41	Каша	200/5	4,4	5,8	32,8	166
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,63	Чай с	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,97	Хлеб	30	2,3	0,29	14,36	70,8
	Тортик вафельный Боярушка	38	0,76	4,48	8,63	77,9	19,0		38	0,76	4,48	8,63	77,9
	ИТОГО:	505,7	17,01	25,2	72,04	556,25	54,17	ИТОГ	555,7	18,11	26,74	80,24	597,75

**обеда обучающихся с ОБЗ**

	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	16,55	100	2,98	5,19	6,25	83,6	44,15
	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	3,18	250	2	3,2	11,5	82	3,95
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	47,63	50/50	14,0	6,0	4,0	130	47,63
	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	90,93	912,7	31,55	17,8	117,42	748,02	109,94

Шеф-повар

*Ю. Жу*

Т.П. Ярошенко