

Меню на « 13 » декабря 2014 г.

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 «12» декабря 2014 г.

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

завтраки

	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	59,16	100	13,25	1,875	-	69,34	59,16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,64	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,88
	Кисель «Витгошка»	200		-	18,4	73,6	8,75	200		-	18,4	73,6	8,75
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	ИТОГО:	560	25,31	12,76	107,41	787,99	103,50	610	27,46	13,91	121,07	862,64	104,02

завтрак обучающихся с ОВЗ

	Бутерброд на батоне с маслом, повидлом	17,7 ^{10,15}	1,41	7,78	13,66	130,12	7,72	17,7 ^{10,15}	1,41	7,78	13,66	130,12	7,72
	Каша рисовая молочная со сливочным	150/5	3	2,25	18	103,5	10,13	200/5	4	3	24	138	12,39
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,63	200	3	4	29	152	5,63
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88
	ИТОГО:	507,7	16,41	20,1	129,22	893,42	48,43	557,7	17,41	20,87	135,22	927,92	44,25

обеда обучающихся с ОВЗ

	Салат из свеклы	60	0,7	4,38	3,96	57,9	3,24	100	1,2	7,3	6,6	96,5	5,40
	Суп картофельный с горохом	200	6,0	4,0	16	130	3,79	250	7,5	5,0	20,0	162,5	4,84
	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,87	-	69,34	59,16	100	13,25	1,87	-	69,34	59,16
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	10,64	180	3,67	5,76	24,53	164,7	12,88
	Кисель «Витгошка»	200		-	18,4	73,6	8,75	200		-	18,4	73,6	8,75
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	ИТОГО:	740	25,47	14,6	74,23	537,33	87,65	880	29,69	19,2	95,23	682,04	94,28

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на « 13 » *сентября* 20 14 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б.Трусова
 « 12 » *сентября* 20 14 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы				энергетическая ценность	цена	
		выход	белки	жиры	углеводы	выход	белки	жиры	углеводы			
Завтраки Диета №8												
	<i>Вкусно</i>											
	Рыба (филе) припущенная					60	0,7	4,38	3,96		57,9	22,58
	Пюре картофельное					100	13,25	1,875	-		69,34	59,16
	Кисель «Витошка»					150	3,06	4,8	20,45		137,25	10,64
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					200		-	18,4		73,6	8,85
	ИТОГО:					30	1,8	0,3	13,35		56,7	1,83
						560	24,81	12,775	106,4		773,89	103,26
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Бутерброд с маслом					21,5/10	1,39	7,465	9,708		106,84	8,20
	Каша рисовая молочная без					200/5	5,6	8,2	40		257,2	12,11
	Кофейный напиток без сахара					200	0,6	0,2	3,6		18,2	4,25
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568		40,64	1,31
	<i>добаво</i>					100	0,4	0,3	10,3		47	14,81
	ИТОГО:					558	9,28	16,38	73,176		469,88	40,58
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9												
	Салат из вареной свеклы					100	1,43	6,09	8,36		93,9	5,40
	Суп картофельный с горохом					250	7,5	5,0	20,0		162,5	4,84
	Рыба (филе) припущенная					100	13,25	1,875	-		69,34	59,16
	Пюре картофельное					180	3,67	5,76	24,53		164,7	12,88
	Компот из свежих яблок без					200	0,18	0,2	9,4		17	8,84
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)					21,5	1,29	0,215	9,568		40,64	1,31
	ИТОГО:					851,5	27,32	19,14	71,858		548,08	91,13

Шеф-повар *Т. П. Ярошенко*

Т.П. Ярошенко