

№ 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>													
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	10,66	100	1,3	0,3	3,4	23,5	34,45
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	53,52	100	15,55	11,55	15,7	228,75	53,52
	<i>Яйце вареное</i>	150	2,78	6,48	34,52	213,53	10,85	180	3,33	7,77	41,42	256,23	13,02
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	19,36	80	6,7	5,8	54,2	437	19,36
	ИТОГО:	620	29,11	24,3	141,82	1058,18	128,46	710	31,72	25,9	159,66	1157,48	145,80
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	Бутирброд с батоном с маслом, повидлом	17.7/10/1	1,41	7,78	13,66	130,12	7,68	17.7/10/1	1,41	7,78	13,66	130,12	7,68
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/5	6,6	5,1	18,45	146,25	8,98	200/5	8,8	6,8	24,6	195	10,80
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,63	200	3	4	29	152	5,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07
	Кондитерское изделие	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50
	ИТОГО:	457,7	14,51	22	96,62	631,17	36,86	507,7	16,71	23,7	102,77	679,92	38,68
<b>обеда обучающихся с ОВЗ</b>													
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	10,66	100	1,3	0,3	3,4	23,5	34,45
	<i>Суп с макар. куриным</i>	200/10	3,2	4,88	17,2	126	4,35	250/10	4,0	6,1	21,5	157,5	5,43
	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,5	15,7	228,75	53,52	100	15,55	11,5	15,7	228,75	53,52
	<i>Яйце вареное</i>	150	2,78	6,48	34,52	213,53	10,85	180	3,33	7,77	41,42	256,23	13,02
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	22,00	200	1	-	21	94	22,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	19,36	80	6,7	5,8	54,2	437	19,36
	ИТОГО:	830	32,31	29,1	159,02	1184,18	132,81	970	35,72	32	223,16	1314,98	151,23

Шеф-повар

*Я. Ян*

Т.П. Ярошенко



Меню на « 21 » марта 2014 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б. Трусова  
 « 20 » марта 2014 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
<b>Завтраки Диета №8</b>													
	Нарезка из свежих помидоров						60	0,78	0,18	2,04	14,1	20,66	
	Котлета рубленая из говядины						100	15,55	11,55	15,7	228,75	53,52	
	<i>Яйце вареное</i>						150	2,78	6,48	34,52	213,53	108,5	
	Сок фруктовый						200	1	-	21	94	22,00	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83	
	Булочка						80	6,7	5,8	54,2	437	19,36	
	ИТОГО:						620	28,61	24,31	140,81	1044,08	128,22	
<b>Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>													
	Бутерброд с маслом						21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84	8,20	
	Каша пшеничная молочная без						200/5	8,8	6,8	24,6	195	10,53	
	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	
	Фрукты <i>сладкое</i>						100	0,4	0,3	10,3	47	20,64	
	ИТОГО:						558	12,48	14,98	57,776	407,68	44,93	
<b>Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9</b>													
	Нарезка из свежих помидоров						100	1,3	0,3	3,4	23,5	34,45	
	<i>Суп с ман. крупами</i>						250/10	4,68	8,01	26,12	193,9	51,43	
	Котлета рубленая из говядины						100	15,55	11,55	15,7	228,75	53,52	
	<i>Яйце вареное</i>						180	3,33	7,77	41,42	256,23	13,02	
	Сок яблочный без сахара (консервы)						200	1	-	21	94	22,00	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31	
	ИТОГО:						861,5	27,15	27,845	117,208	837,02	129,43	
	Шеф-повар												

Т.П. Ярошенко

*Т.П.*