

Меню на « 4 » *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
завтраки													
	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,14	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	9,90	40	5,12	4,64	0,28	63,48	9,90
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,04	50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,04
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	6,19	180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,45
	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	1,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	ИТОГО:	552,7	28,95	13,46	83,17	563,3	77,07	802,7	31,69	14,05	99,95	645,9	79,71
завтрак обучающихся с ОБЗ													
	Бутерброд на батоне с маслом, сыром	17,7/10/15	5,33	11,5	9,17	161,57	15,56	17,7/10/15	5,33	11,53	9,17	161,57	15,56
	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	9,90	40	5,12	4,64	0,28	63,48	9,90
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	8,84	200/5	4,4	5,8	32,8	166	10,65
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	1,63	200	0,2	-	15,0	58	1,63
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,07	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,07
	Торт «Карамельный Бондувад»	38	0,76	4,48	8,63	77,9	2,07	38	0,76	4,48	8,63	77,9	2,07
	ИТОГО:	505,7	17,01	25,2	72,04	556,25	38,00	555,7	18,11	26,74	80,24	597,75	39,81
обеды обучающихся с ОБЗ													
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16		100	2,98	5,19	6,25	83,6	
	Бутерброд на батоне с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,14	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,14
	Суп овсяный с овощами	200	1,6	2,56	9,2	65,6	5,32	250	2	3,2	11,5	82	6,65
	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,04	50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,04
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	6,19	180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,45
	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	1,07	50	3,84	0,48	23,94	118	3,45
	ИТОГО	772,7	27,22	14,4	95,84	615,58	42,49	912,7	31,55	17,8	117,42	748,02	46,46

Шеф-повар *Ж. Ян*

Т.П. Ярошенко

Меню на « 4 » марта 2014 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 « 1 » марта 2014 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы						
		выход	белки	жиры	углево ды	энерге тичес кая ценно сть	цена	выход	белки	жиры	углеводо ды	Энергетич. еская ценность	цена
Завтраки Диета №8													
	Бутерброд на батоне с повидлом						17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	4,24	
	Яйцо вареное						40	5,12	4,64	0,28	63,48	9,90	
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,04	
	Макаронные изделия отварные						150	6,0	2,0	36	177	6,19	
	Чай с сахаром						200	0,2	-	15	58	1,63	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83	
	ИТОГО:						552,7	28,45	13,47	82,16	549,2	86,83	
Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Бутерброд с сыром						21,5/20	7,08	5,255	10,105	111,95	14,19	
	Яйцо вареное						40	5,12	4,64	0,28	63,48	9,90	
	Каша гречневая молочная без сахара						200/5	9,6	3,2	34,6	206,2	14,03	
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,69	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31	
	Яблоко						100	0,4	0,4	9,8	47	10,64	
	ИТОГО:						608	23,49	13,71	64,653	470,47	59,46	
Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9													
	Салат из зеленого горошка						100	2,98	5,19	6,25	83,6		
	Суп овсяный с овощами						250	2	3,2	11,5	82	6,65	
	Гуляш из говядины с соусом						50/50	14,0	6,0	4,0	130	53,04	
	Макаронные изделия отварные						180	7,2	2,4	43,2	212,4	4,45	
	Чай без сахара						200			0,3	1,2	1,69	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,215	9,568	40,64	1,31	
	ИТОГО:						851,5	27,47	17,005	74,818	549,84	130,14	

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко