

Меню на «10» *двухразное* 20 *14* г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Трусова  
 «10» *февраля* 20 *14* г.  
 СОШ №20

№ 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>													
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	22,22	100	0,76	6,09	2,38	67,3	34,02
	Плов из мяса курицы	260	24,17	20,24	42,49	448,81	58,34	260	24,17	20,24	42,49	448,81	58,34
	Напиток «Витошка»	200	1	-	34,0	116	6,60	200	1	-	34,0	116	6,60
	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
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	15	3,45	4,35		54,3	10,05
	<b>ИТОГО: Замена мяса швар,</b>	565	31,38	28,53	92,28	730,29	29,53	625	33,22	31,16	102,81	804,41	29,53
	<b>Итого:</b>						118,81						144,99

**завтрак обучающихся с ОВЗ**

	Бутерброд на батоне с маслом, повидлом	17,7 <sup>10/15</sup>	1,41	7,78	13,66	130,12	4,68	17,7 <sup>10/15</sup>	1,41	7,78	13,66	130,12	4,68
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/5	5	3	21	130	8,60	200/5	6,7	4	28	173,3	10,31
	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
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88	80	6,7	5,8	54,2	437	22,88
	<b>ИТОГО:</b>	507,7	18,41	20,8	132,22	919,92	46,86	557,7	20,11	21,87	139,22	963,22	48,54

**обеды обучающихся с ОВЗ**

	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	22,22	100	0,76	6,09	2,38	67,3	34,02
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,4	3,91	6,79	67,8	5,62	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	6,80
	Плов из мяса курицы	260	24,17	20,2	42,49	448,81	58,34	260	24,17	20,2	42,49	448,81	58,34
	Напиток «Витошка»	200	1	-	34,0	116	6,60	200	1	-	34,0	116	6,60
	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
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	10,05	15	3,45	4,35		54,3	10,05
	<b>ИТОГО: Замена мяса швар,</b>	770	32,78	32,4	99,07	798,09	29,53	880	34,97	36,0	111,3	889,16	29,53
	<b>Итого:</b>						134,43						151,49

Шеф-повар

*Я.Я.*

Т.П. Ярошенко

Меню на «10» февраля 2014 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
 О.Б.Трусова  
 «19 февраля» 2014 г.

5-11 классы.

1-4 классы

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

**Завтраки Диета №8**

	Салат из свежих огурцов						60	0,46	3,65	1,43	40,38	21,22
	Плов из мяса курицы						260	24,17	20,2	42,49	448,81	58,34
	Напиток «Витошка»						200	1	-	34,0	116	6,60
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						30	1,8	0,3	13,35	56,7	1,83
	Сыр твердый						15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО: <i>Зачемялка мвф.</i>						565	30,88	28,5	91,27	716,19	29,53
	<i>Итого:</i>											128,54

**Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Бутерброд с маслом						21,5/10	1,39	7,46	9,708	106,84	8,20
	Каша ячневая молочная без сахара со						200/5	6,7	4	25,01	161,33	10,04
	Кофейный напиток без сахара						200	0,6	0,2	3,6	18,2	4,15
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,31
	<i>Соевое</i>						100	0,4	0,3	10,3	47	20,64
	ИТОГО:						558	10,38	12,1	58,186	374,01	44,44

**Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Салат из свежих огурцов						100	0,76	6,09	2,38	67,3	38,02
	Щи из свежей капусты со сметаной						250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	6,80
	Плов из мяса курицы						260	24,17	20,2	42,49	448,81	58,34
	Компот из свежих яблок без сахара						200	0,18	0,2	9,4	17	4,84
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)						21,5	1,29	0,21	9,568	40,64	1,31
	Сыр твердый						15	3,45	4,35		54,3	10,05
	ИТОГО:						851,5	31,6	35,9	72,328	712,8	121,16

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

*Т.П.*