

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы					
		выход	белк и	жиры	углеводы	энергетическая ценность	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
завтраки												
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	60	0,7	4,38	3,96	57,9	6,13
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,16
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,37
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	30	2,3	0,29	14,36	70,8	3,40
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	80	6,7	5,8	54,2	437	24,64
	ИТОГО:	620	31,1	29,07	144,02	1092,2	650	32,3	29,47	151,22	1127,6	79,25
завтрак обучающихся с ОБЗ												
	Бутерброд с батоном с маслом, повидлом	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	17,7/10/15	1,41	7,78	13,66	130,12	8,08
	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	55	4,32	4,98	1,77	68,71	11,91
	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	3,3	4,35	24,6	124,5	200/5	4,4	5,8	32,8	166	11,61
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	200	3	4	29	152	5,77
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	30	2,3	0,29	14,36	70,8	2,22
	Кондитерское изделие	30	1,2	4,83	21,15	132	30	1,2	4,83	21,15	132	12,50
	ИТОГО:	512,7	12,5	26,2	104,54	678,13	562,7	16,63	27,68	112,74	719,63	52,09
обеды обучающихся с ОБЗ												
	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	60	0,7	4,38	3,96	57,9	6,13
	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,8	250	2,69	2,84	17,14	104,75	5,90
	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	33,16
	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	180	7,2	2,4	43,2	212,4	8,37
	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	200	1	-	32	124	3,15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	30	2,3	0,29	14,36	70,8	3,40
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	80	6,7	5,8	54,2	437	24,64
	ИТОГО:	820	33,2	31,3	157,73	1176	960	37,03	35,4	180,58	1318,15	85,15

Шеф-повар

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко

Меню на « 11 » сентября 2014 г.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусове
 « 11 » сентября 2014 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы				5-11 классы						
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	
Завтраки Диета №8												
	Салат из свежей моркови											
	Гуляш из свинины с соусом	60	0,7	4,38	3,96	57,9						
	Макаронные изделия отварные	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5						
	Компот из сухофруктов	150	6,0	2,0	36	177						
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	200	1	-	32	124						
	Булочка	30	1,8	0,3	13,35	56,7						
	ИТОГО:	80	6,7	5,8	54,2	437						
		620	30,6	29,08	143,01	1078,1						

Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Бутерброд с маслом											
	Каша гречневая молочная без сахара со сливочным	21,5/10	1,39	7,465	9,708	106,84						81,48
	Кофейный напиток без сахара	200/5	9,6	3,2	34,6	206,2						11,05
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	200	0,6	0,2	3,6	18,2						4,39
	Фрукты <i>банан</i>	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64						1,41
	ИТОГО:	100	0,4	0,3	10,3	47						19,14
		548	13,28	11,38	67,776	418,88						55,84

Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9

	Салат из моркови											
	Суп картофельный с макаронными	100	1,2	2	6,6	67						5,49
	Гуляш из свинины с соусом	250	2,69	2,84	17,14	104,75						5,90
	Макаронные изделия отварные	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5						33,26
	Компот из сухофруктов без сахара	180	7,2	2,4	43,2	212,4						8,34
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	200	0,8		13,2	58,6						1,44
	ИТОГО:	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64						1,41
	ИТОГО:	851,5	27,58	24,055	93,208	708,89						16,26
	Шеф-повар											42,46

Т.П. Ярошенко

Т.П. Ярошенко