

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 53



Утверждаю
ООО "Эврика-11"



МЕНЮ на 22 02 2022

№ рец.	2 день 1 неделя ГОС 1-4		ккал				
	ГОС 1-4 класс ЗАВТРАК 65,47 р		Выход, г	белки	жиры	углеводы	
№492,2004	Плов из филе птицы 60/200 гр	60/200		612,68	20,97	32,69	58,65
№638, 2004	Чай витаминный ягодный (св мор.) 200гр	200		98,45	0,14	0,02	24,43
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 40 гр	40		94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20		44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	520		850,91	25,09	33,21	112,92

ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 65,47 р.			ккал				
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы	
				белки	жиры	углеводы	
№229,2013	Минтай тушеный с овощами	100		164,55	13,08	9,71	6,21
№ 61,2005	Соус молочный 50	50		74,62	1,40	5,36	5,20
№520, 2004	Пюре картофельное 150 гр	150		235,53	3,82	5,89	41,80
№507,2013	Компот из св /морож. ягод 200	200		95,81	0,00	0,00	23,95
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 40 гр	40		94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20		44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего			710,29	22,28	21,46	107,00
	Итого за день			1190,52	34,16	30,90	193,94

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	белки	Жиры	Углеводы
				белки	Жиры	Углеводы
2 день 1 неделя ЗАВТРАК 60 р,						
№492,2004	Плов из филе птицы 60/200 гр	60/200	612,68	20,97	32,69	58,65
№638, 2004	Чай витаминный ягодный 200гр	200	98,45	0,14	0,02	24,43
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего		850,91	25,09	33,21	112,92
ОБЕД 60 р.						

№229,2013	Минтай тушеный с овощами 100 гр	100	164,55	13,08	9,71	6,21
№520, 2004	Пюре картофельное 150 гр	150	235,53	3,82	5,89	41,80
№597,2004	Соус молочный 50	50	74,62	1,40	5,36	5,20
№507,2013	Компот из св/морож. ягод 200	200	95,81	0,00	0,00	23,95
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего		710,29	22,28	21,46	107,00
	Итого за день		1190,52	34,16	30,90	193,94

1 неделя кор.ОВ3123						
2 день 1 неделя ОВ3123						
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	белки	Жиры	Углеводы
				белки	Жиры	Углеводы
ОВ3 123 р. ЗАВТРАК						

	Зеленый горошек консервированный 40 гр	40	30,00	2,00	0,08	5,32
№340,2004	Омлет натуральный с маслом 200/5 гр	200/5	424,95	20,93	36,24	3,77
№693, 2004	Какао с молоком 200 гр	200	152,60	4,09	3,70	25,74
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 22 гр	22	52,21	1,67	0,20	10,93
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
	Всего		727,04	30,10	40,43	60,70

ОВ3 123 р. ОБЕД						
	Овощи натуральные /огурцы свежие/ 50 гр	50	9,60	0,30	0,00	2,10
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10 гр	250/10	114,56	2,23	5,03	15,09
№ 229, 2013	Минтай тушеный с овощами	100	164,55	13,08	9,71	6,21
№ 61 , 2005	Соус молочный 50	50	74,62	1,40	5,36	5,20

№520, 200	Пюре картофельное 150 гр	150	235,53	3,82	5,89	41,80
№507,201	Компот из свежих ягод (клубника) 200	200	95,81	0,00	0,00	23,95
№108,201	Хлеб пшеничный 25 гр	25	59,33	1,90	0,23	12,43
№109,201	Хлеб ржано-пшеничный 25 гр	25	56,08	1,18	0,18	12,45
	Всего		810,07	23,91	26,39	119,23
<i>ОВЗ 123 р. ПОЛДНИК</i>						
№687,199	Пирожки печенье с яблоками повидлом 75 гр	75	210,56	4,65	3,96	39,08
№515,201	Молоко кипяченое 200 гр	200	117,60	5,60	6,40	9,40
	Всего		328,16	12,41	10,84	67,92
	Итого за день		1 865,27	66,42	77,66	247,84

1 неделя ОВЗ 140

2 день 1 неделя ОВЗ 140

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	жиры	Углеводы
<i>ОВЗ 140 р. ЗАВТРАК</i>						
	Зеленый горошек консервированный 40 гр	40	30,00	2,00	0,08	5,32
№340,200	Омлет натуральный с маслом 200/5 гр	200/5	424,95	20,93	36,24	3,77
№693, 200	Какао с молоком 200 гр	200	152,60	4,09	3,70	25,74
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 22 гр	22	52,21	1,67	0,20	10,93
№109,201	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
	Всего		727,04	30,10	40,43	60,70
<i>ОВЗ 140 р. ОБЕД</i>						
	Овощи натуральные /огурцы свежие/ 100 гр	100	44,59	0,30	0,00	2,10
№110, 200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10 гр	250/10	114,56	2,23	5,03	15,09
№229,201	Минтай тушеный с овощами	100	164,55	13,08	9,71	6,21
№597,200	Соус молочный 50	50	74,62	1,40	5,36	5,20
№520, 200	Картофельное пюре 200 гр	200	235,53	3,82	5,89	41,80
№507,201	Компот из св/морож ягод 200	200	95,81	0,00	0,00	23,95
№108,201	Хлеб пшеничный 25 гр	25	59,33	1,90	0,23	12,43
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 24 гр	24	53,83	1,13	0,17	11,95
№112,201						
	Всего		842,82	24,66	26,58	126,23
<i>ОВЗ 140 р. ПОЛДНИК</i>						
№687,199	Пирожки печенье с яблоками повидлом 75 гр	75	210,56	4,65	3,96	39,08
№515,201	Молоко кипяченое 200 гр	200	117,60	5,60	6,40	9,40
	Всего		328,16	12,41	10,84	67,92
	Итого за день		1 988,75	67,18	77,85	254,84

плановое питание

1 неделя

2 день 1 неделя

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	жиры	Углеводы
<i>ЗАВТРАК 80 руб</i>						
	Зеленый горошек консервированный 40 гр	40,00	30,00	2,00	0,08	5,32
№340,200	Омлет натуральный с маслом 200/5 гр	200/5	424,95	20,93	36,24	3,77
№693, 200	Какао с молоком 200 гр	200,00	152,60	4,09	3,70	25,74
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 22 гр	22,00	52,21	1,67	0,20	10,93
№109,201	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30,00	67,29	1,41	0,21	14,94
	Всего		727,04	30,10	40,43	60,70
<i>ОБЕД 100 руб</i>						
	Овощи натуральные /огурцы свежие/ 100 гр	100,00	44,59	0,30	0,00	2,10
№110, 200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10 гр	250/10	114,56	2,23	5,03	15,09
№229,201	Минтай тушеный с овощами	100,00	164,55	13,08	9,71	6,21
№597,200	Соус молочный 50	50,00	74,62	1,40	5,36	5,20
№520, 200	Картофельное пюре 200 гр	200,00	235,53	3,82	5,89	41,80
№507,201	Компот из св/морож ягод 200	200,00	95,81	0,00	0,00	23,95
№108,201	Хлеб пшеничный 25 гр	25,00	59,33	1,90	0,23	12,43
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 24 гр	24,00	53,83	1,13	0,17	11,95
№112,201						
	Всего		842,82	24,66	26,58	