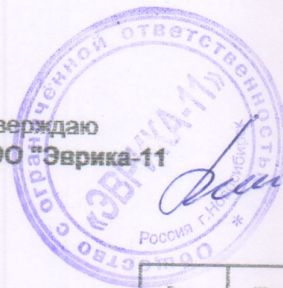


Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 3



МЕНЮ на 26 02 2022

Утверждаю
ООО "Эврика-11"



| № рецепта | 6 день 1 недели ГОС 1-4 | | Выход, г | ккал | | |
|------------|-----------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | ГОС 1-4 класс ЗАВТРАК 65,47 р. | | | Белки | Жиры | Углеводы |
| №489,2004 | Пагу из филе птицы 60/200 гр | 60/200 | 403,41 | 18,95 | 23,31 | 29,46 |
| №692, 2004 | Кофейный напиток на молоке 200 гр | 200 | 136,74 | 2,04 | 1,88 | 27,91 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный 30 гр | 30 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 гр | 20 | 44,86 | 0,94 | 0,14 | 9,96 |
| | Всего | | 656,20 | 24,21 | 25,60 | 82,23 |

ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 65,47 р.

| | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|-----|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| 11,2013 Пер | Кисели из говядины с рисом 1/70 | 70 | 277,67 | 14,71 | 18,03 | 14,15 |
| №514, 2004 | Бобовые отварные /горох/ 150 гр | 150 | 318,79 | 19,92 | 8,06 | 41,63 |
| 553/3,1996 | Соус сметанный 50 гр | 50 | 27,21 | 0,77 | 1,30 | 3,11 |
| №631, 2004 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 113,57 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| 108, сб. 20 | Хлеб пшеничный 40 гр | 40 | 94,92 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный 30 гр | 30 | 67,29 | 1,41 | 0,21 | 14,94 |
| | Всего | | 899,45 | 40,01 | 28,12 | 121,58 |
| | Итого за день | | 1 555,65 | 64,22 | 53,72 | 203,82 |

| № рецепта | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------------|-----------------------------------|----------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 недели | | | | | | |
| 6 день 1 недели | | | | | | |
| ЗАВТРАК 60 р. | | | | | | |
| №489,2004 | Пагу из филе птицы 60/200 гр | 60/200 | 403,41 | 18,95 | 23,31 | 29,46 |
| №692, 2004 | Кофейный напиток на молоке 200 гр | 200 | 136,74 | 2,04 | 1,88 | 27,91 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный 30 гр | 30 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 гр | 20 | 44,86 | 0,94 | 0,14 | 9,96 |
| | Всего | | 656,20 | 24,21 | 25,60 | 82,23 |

| | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|-----|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| ОБЕД 60 р. | | | | | | |
| 11,2013 Пер | Кисели из говядины с рисом 1/70 гр | 70 | 277,67 | 14,71 | 18,03 | 14,15 |
| №514, 2004 | Бобовые отварные /горох/ 150 гр | 150 | 318,79 | 19,92 | 8,06 | 41,63 |
| 553/3,1996 | Соус сметанный 50 гр | 50 | 27,21 | 0,77 | 1,30 | 3,11 |
| №631, 2004 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 113,57 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| 108, сб. 20 | Хлеб пшеничный 40 гр | 40 | 94,92 | 3,04 | 0,36 | 19,88 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный 30 гр | 30 | 67,29 | 1,41 | 0,21 | 14,94 |
| | Всего | | 899,45 | 40,01 | 28,12 | 121,58 |
| | Итого за день | | 1 555,65 | 64,22 | 53,72 | 203,82 |

1 недели кор.ОВ3123
6 день 1 недели ОВ3123

| № рецепта | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------------------|---|----------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| ОВ3 123 р. ЗАВТРАК | | | | | | |
| 489,2004 | Пагу из филе птицы 60/200 | 60/200 | 415,56 | 22,11 | 7,68 | 64,51 |
| №692, 2004 | Кофейный напиток на молоке 200 гр | 200 | 136,74 | 2,04 | 1,88 | 27,91 |
| № 108, 2013 | Хлеб пшеничный 19 гр | 19 | 45,09 | 1,44 | 0,17 | 9,44 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 гр | 20 | 44,86 | 0,94 | 0,14 | 9,96 |
| | Всего | | 642,25 | 27,17 | 10,03 | 117,82 |
| ОВ3 123 р. ОБЕД | | | | | | |
| №33,2010 | Салат из свеклы 60 гр | 60 | 11,52 | 0,36 | 0,00 | 2,52 |
| №140, 2004 | Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр | 250 | 155,33 | 2,89 | 5,19 | 24,27 |
| 1,2013 Пер | Кисели из говядины с рисом | 70 | 277,67 | 14,71 | 18,03 | 14,15 |
| №514, 2004 | Бобовые отварные /горох/ 180 гр | 180 | 318,79 | 19,92 | 8,06 | 41,63 |
| 553/3,1996 | Соус сметанный 50 гр | 50 | 27,21 | 0,77 | 1,30 | 3,11 |
| №631, 2004 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 113,57 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| 108, сб. 20 | Хлеб пшеничный 26 гр | 26 | 61,70 | 1,98 | 0,23 | 12,92 |
| 109, сб. 20 | Хлеб ржано-пшеничный 27 гр | 27 | 60,56 | 1,27 | 0,19 | 13,45 |
| | Всего | | 1 026,35 | 42,06 | 33,16 | 139,92 |

| <i>ОВЗ 123 р. ПОЛДНИК</i> | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|-------|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| №3, 2004 | Бутерброд с сыром 30/15 | 30/15 | 271,69 | 9,07 | 19,47 | 15,05 |
| | Нектар в ассортименте 200 гр | 200 | 88,87 | 0,74 | 0,55 | 20,24 |
| | Всего | | 360,56 | 10,81 | 20,27 | 44,66 |
| | Итого за день | | 2 029,16 | 80,84 | 63,46 | 302,40 |

| 1 неделя ОВЗ 140 | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------|----------|-------------------------|-------|------|----------|
| 6 день 1 недели ОВЗ 140 | | | | | | |
| № реп. | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы |

| <i>ОВЗ 140 р. ЗАВТРАК</i> | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 489,2004 | Рагу из филе птицы 60/200 | 60/200 | 415,56 | 22,11 | 7,68 | 64,51 |
| №692, 2004 | Кофейный напиток на молоке 200 гр | 200 | 136,74 | 2,04 | 1,88 | 27,91 |
| № 108, 201 | Хлеб пшеничный 19 гр | 19 | 45,09 | 1,44 | 0,17 | 9,44 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 гр | 20 | 44,86 | 0,94 | 0,14 | 9,96 |
| | Всего | | 642,25 | 27,17 | 10,03 | 117,82 |

| <i>ОВЗ 140 р. ОБЕД</i> | | | | | | |
|------------------------|---|-----|---------------|--------------|--------------|---------------|
| №33,2010 | салат из свеклы | 100 | 3,84 | 0,12 | 0,00 | 0,84 |
| №140, 2004 | Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр | 250 | 155,33 | 2,89 | 5,19 | 24,27 |
| 11,213 Пер | Кисели из говядины с рисом | 70 | 277,67 | 14,71 | 18,03 | 14,15 |
| №514,2004 | Бобовые отварные /горох/ 180 гр | 180 | 318,79 | 16,60 | 6,72 | 34,69 |
| КП | Соус сметанный 50 гр | 50 | 27,21 | 0,77 | 1,30 | 3,11 |
| №631, 2004 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 113,57 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| № 108, 201 | Хлеб пшеничный 19 гр | 19 | 45,09 | 1,44 | 0,17 | 9,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 16 гр | 16 | 35,89 | 0,75 | 0,11 | 7,97 |
| | Всего | | 977,39 | 38,13 | 32,35 | 139,00 |

| <i>ОВЗ 140 р. ПОЛДНИК</i> | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|-------|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| №3, 2004 | Бутерброд с сыром 30/15 | 30/15 | 271,69 | 9,07 | 19,47 | 15,05 |
| | Нектар в ассортименте 200 гр | 200 | 88,87 | 0,74 | 0,55 | 20,24 |
| | Всего | | 360,56 | 10,81 | 20,27 | 44,66 |
| | Итого за день | | 2 074,29 | 76,11 | 62,66 | 301,48 |

планное питание

1 неделя

6 день 1 недели

| № реп. | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------------------|---|----------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК 80 руб | | | | | | |
| 489,20 | Рагу из филе птицы 60/200 | 60/200 | 415,56 | 22,11 | 7,68 | 64,51 |
| №692, 2004 | Кофейный напиток на молоке 200 гр | 200,00 | 136,74 | 2,04 | 1,88 | 27,91 |
| № 108, 201 | Хлеб пшеничный 19 гр | 19,00 | 45,09 | 1,44 | 0,17 | 9,44 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 гр | 20,00 | 44,86 | 0,94 | 0,14 | 9,96 |
| | Всего | | 642,25 | 27,17 | 10,03 | 117,82 |
| ОБЕД 100 руб | | | | | | |
| №33,2010 | салат из свеклы | 100,00 | 3,84 | 0,00 | 0,00 | 0,84 |
| №140, 2004 | Суп картофельный с макаронными изделиями 250 гр | 250,00 | 155,33 | 5,19 | 5,19 | 24,27 |
| 11,213 Пер | Кисели из говядины с рисом | 70,00 | 277,67 | 18,03 | 18,03 | 14,15 |
| №514,2004 | Бобовые отварные /горох/ 180 гр | 180,00 | 318,79 | 6,72 | 6,72 | 34,69 |
| КП | Соус сметанный 50 гр | 50,00 | 27,21 | 1,30 | 1,30 | 3,11 |
| №631, 2004 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200,00 | 113,57 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| № 108, 201 | Хлеб пшеничный 19 гр | 19,00 | 45,09 | 0,17 | 0,17 | 9,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный 16 гр | 16,00 | 35,89 | 0,11 | 0,11 | 7,97 |
| | Всего | | 977,39 | 32,35 | 32,35 | 139,00 |