

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №153



Утверждаю
ООО "Эврика-11"



Меню на 03 03 2022 г

№ рец.	4 день 2 неделя ГОС 1-4 ГОС 1-4 класс ЗАВТРАК 65,47 р	Выход, г	ккал	Жиры Углеводы Белки		
				Жиры	Углеводы	Белки
690,1955	Печенка по - строгановски в соусе сметан.с луком	50/55	370,34	16,79	25,21	19,07
№237, 201	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр	150	303,04	9,04	8,04	48,62
№686, 200	Чай с сахаром и лимоном 200/15/3 гр	200/15/3	62,57	0,26	0,06	15,25
№108,201	Хлеб пшеничный 30 гр	30	71,19	2,28	0,27	14,91
№109,201	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	505	852,00	29,31	33,72	107,81

ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 65,47 р.						
№ рец.	Наименование	Выход, г	ккал	Жиры	Углеводы	Белки
286,201	Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном	60/60	247,16	13,33	16,37	11,62
№520, 200	Пюре картофельное 150 гр	150	165,42	3,34	5,17	26,38
№638,200	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	141,22	0,58	0,18	34,34
№108,201	Хлеб пшеничный 30 гр	30	71,19	2,28	0,27	14,91
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 40 гр	40	89,72	1,88	0,28	19,92
	Всего	540	584,44	15,93	13,21	100,46
	Итого за день		1 436,44	45,24	46,93	208,27

2неделя		ккал	белки	жиры	углеводы
4 день 2 неделя					

ЗАВТРАК 60 р.						
№ рец.	Наименование	Выход, г	ккал	Жиры	Углеводы	Белки
690,1955	Печенка по -строгановски в соусе сметанном с луком	50/55	370,34	16,79	25,21	19,07
№237, 201	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр	150	303,04	9,04	8,04	48,62
№528/2, 199	Соус красный основной 50 гр	50	24,37	0,43	1,04	3,33
№686, 200	Чай с сахаром и лимоном 200/15/3 гр	200/15/3	62,57	0,26	0,06	15,25
№108,201	Хлеб пшеничный 30 гр	30	71,19	2,28	0,27	14,91
№109,201	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего		852,00	29,31	33,72	107,81

ОБЕД 60 р.						
№ рец.	Наименование	Выход, г	ккал	Жиры	Углеводы	Белки
№286,201	Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном	60/60	116,89	7,85	7,31	4,91
№520, 200	Пюре картофельное 150 гр	150	165,42	3,34	5,17	26,38
№638,200	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	141,22	0,58	0,18	34,34
№108,201	Хлеб пшеничный 30 гр	30	71,19	2,28	0,27	14,91
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 40 гр	40	89,72	1,88	0,28	19,92
	Всего		584,44	15,93	13,21	100,46
	Итого за день		1 436,44	45,24	46,93	208,27

2неделя кор.ОВ3123
4 день 2 неделя ОВ3123

ОВ3 123 р. ЗАВТРАК						
№ рец.	Наименование	Выход, г	ккал	Жиры	Углеводы	Белки
№284,199	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	503,29	26,79	42,41	3,62
№686, 200	Чай с сахаром и лимоном 200/15/3 гр	200/15/3	62,57	0,26	0,06	15,25
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 1С	50	102,04	3,27	0,39	21,37
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный Украинский	40	76,26	1,60	0,24	16,93
	Всего	500	744,16	31,92	43,09	57,17

ОВ3 123 р. ОБЕД						
№ рец.	Наименование	Выход, г	ккал	Жиры	Углеводы	Белки
	Овощи натуральные /огурцы свежие/	60	3,84	0,12	0,00	0,84
№1, Пермь	Свеклольник со сметаной 250/10	250/10	142,07	2,64	5,36	20,80
№286,201	Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном	60/60	116,89	7,85	7,31	4,91
№520, 200	Пюре картофельное 150 гр	200	165,42	3,34	5,17	26,38
№638,200	Компот из изюм	200	141,22	0,58	0,18	34,34

108, сб. 20	Хлеб пшеничный 1С	24	56,95	1,82	0,22	11,93
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный Украинский	26	58,32	1,22	0,18	12,95
	Всего	970	684,70	17,58	18,42	112,15
<i>ОВЗ 123 р. ПОЛДНИК</i>						
№769,2004	Булочка Домашняя 100гр	100	189,54	4,61	4,72	32,16
№516,2013	Молоко кипяченое 200г	200	30,00	0,00	0,00	0,00
	Всего	300	219,54	6,68	5,18	50,79

2 неделя ОВЗ 140
4 день 2 неделя ОВЗ 140

<i>ОВЗ 140 р. ЗАВТРАК</i>						
284,1996	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	503,29	26,79	42,41	3,62
№686, 2004	Чай с сахаром и лимоном 200/15/3 гр	200/15/3	62,57	0,26	0,06	15,25
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 1С	50	102,04	3,27	0,39	21,37
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный Украинский	40	76,26	1,60	0,24	16,93
	Всего	500	744,16	31,92	43,09	57,17
<i>ОВЗ 140 р. ОБЕД</i>						
	Овощи натуральные /огурцы свежие/ 100 гр	100	32,50	0,24	0,00	1,68
§1, Пермь	Свекольник со сметаной 250/5	250/5	142,07	2,64	5,36	20,80
№431, 2004	Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном	100/60	216,89	7,85	7,31	4,91
№520, 2004	Пюре картофельное 200 гр	200	165,42	3,34	5,17	26,38
№638,2004	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	141,22	0,58	0,18	34,34
№108,2013	Хлеб пшеничный 20 гр	24	47,46	1,52	0,18	9,94
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 24 гр	26	53,83	1,13	0,17	11,95
	Всего	970	799,39	18,02	18,55	116,75
<i>ОВЗ 140 р. ПОЛДНИК</i>						
№769,2004	Булочка Домашняя 100гр	100	189,54	4,61	4,72	32,16
№516,2013	Молоко кипяченое	200	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего	300	219,54	6,68	5,18	50,79

платное питание

2 неделя

4 день 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы
<i>ЗАВТРАК 80 руб</i>						
284,20	Омлет натуральный с маслом сливочным 200/5гр	200/5	503,29	26,79	42,41	3,62
№686, 2004	Чай с сахаром и лимоном 200/15/3 гр	200/15/3	62,57	0,26	0,06	15,25
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 43 гр	43,00	102,04	3,27	0,39	21,37
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 34 гр	34,00	76,26	1,60	0,24	16,93
	Всего		744,16	31,92	43,09	57,17
<i>ОБЕД 100 руб</i>						
	Овощи натуральные /огурцы свежие/ 100 гр	100,00	32,50	0,24	0,00	1,68
§1, Пермь	Свекольник со сметаной 250/5	250/5	142,07	2,64	5,36	20,80
№431, 2004	Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном	80/60	216,89	7,85	7,31	4,91
№520, 2004	Пюре картофельное 200 гр	200,00	165,42	3,34	5,17	26,38
№638,2004	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200,00	141,22	0,58	0,18	34,34
№108,2013	Хлеб пшеничный 20 гр	20,00	47,46	1,52	0,18	9,94
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 24 гр	24,00	53,83	1,13	0,17	11,95
	Всего					