



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №

меню № 21.02.2022

Утверждаю
ООО "Эврика-11"



№ рец.	1 день 1 недели ГОС 1-4		Выход, ккал		белки	жиры	углевод соды
	ГОС 1-4 класс ЗАВТРАК 65,47 р		г				
№101,201	Сыр порционный 15 гр		15	70,58	5,36	5,46	0,00
№267, 201	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5		200/5	296,80	7,98	12,41	38,30
№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
№112,201	Фрукты свежие 120 гр		120	42,00	0,96	0,24	9,00
ИТОГО			585	588,00	17,78	18,58	87,42

ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 65,47 р.		Выход, г		Белки	Жиры	Углеводы
№286,201	Тефтели мясные (говядина) 60 гр	60	181,57			
№601, 200	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	31,97	1,01	1,30	4,06
№237, 201	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр	150	303,04	9,04	8,04	48,62
№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
№109,201	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
Всего			796,27	22,52	22,75	125,30
Итого за день			1 384,28	40,31	41,32	212,78

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
№101,201	Сыр порционный 15 гр	15	70,58	5,36	5,46	0,00
№267, 201	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5 гр	200/5	296,80	7,98	12,41	38,30
№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
№112,201	Фрукты свежие 120 гр	120	42,00	0,96	0,24	9,00
Всего			588,00	17,78	18,58	87,42
<i>ОБЕД 60 р.</i>						

№286, 201	Тефтели мясные (говядина) 60 гр	60	181,57	8,21	12,75	8,50
№601, 200	Соус сметанный с томатом 60 гр	60	31,97	1,01	1,30	4,06
№237, 201	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр	150	303,04	9,04	8,04	48,62
№638,200	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	141,22	0,58	0,18	34,34
№108,201	Хлеб пшеничный 30 гр	30	71,19	2,28	0,27	14,91
№109,201	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
Всего			796,27	22,52	22,75	125,37
Итого за день			1 384,28	40,31	41,32	212,78

1 неделя кор.ОВ3123
1 день 1 недели ОВ3123

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
№101,201	Сыр порционный 15 гр	15	70,58	5,36	5,46	0,00
№267, 201	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5 гр	200/5	296,80	7,98	12,41	38,30
№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, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 24 гр	24	53,83	1,13	0,17	11,95
пром.	фрукты свежие 120 гр	120	42,00	0,96	0,24	9,00
Всего			596,97	17,97	18,61	89,41
<i>ОВ3 123 р. ОБЕД</i>						

№132,201	Кукуруза консервированная 50 гр	50	177,65	5,15	2,45	33,75
№461, 200	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10 гр	250/10	145,54	3,08	6,60	18,46
№286, 201	Тефтели мясные (говядина) 60 гр	60	181,57	8,21	12,75	8,50

№237, 201	Соус сметанный с томатом 60 гр	60	31,97	1,01	1,30	4,06
№638, 200	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр	150	363,65	10,85	9,65	58,34
108, сб. 20	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	141,22	0,58	0,18	34,34
№109, 201	Хлеб пшеничный 24 гр	24	56,95	1,82	0,22	11,93
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
	Всего		1 165,84	32,11	33,35	184,32
	<i>ОВЗ 123 р. ПОЛДНИК</i>					
	Ватрушка с творогом 75гр	75	208,65	9,48	4,13	33,39
	Нектар в ассортименте 200 гр	200	88,87	0,74	0,55	20,24
	Всего		297,52			
	1 неделя ОВЗ 140					
	1 день 1 недели ОВЗ 140					

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	жиры	Углевод ы
завтрак						
№101, 201	Сыр порционный 15 гр	15	70,58	5,36	5,46	0,00
№267, 201	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/10 гр	200/10	296,80	7,98	12,41	38,30
№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, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 24 гр	24	53,83	1,13	0,17	11,95
№112, 201	фрукты свежие 120 гр	120	42,00	0,96	0,24	9,00
	Всего		596,97	17,97	18,61	89,41
	<i>ОВЗ 140 р. ОБЕД</i>					
	Кукуруза консервированная 50 гр	50	106,59	3,09	1,47	20,25
№132, 201	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10 гр	250/10	139,86	2,93	6,10	18,31
№461, 200	Тефтели из говядины с рисом 80 гр	80	181,57	8,21	12,75	8,50
№601, 200	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	31,97	1,01	1,30	4,06
№237, 201	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр	180	303,04	9,04	8,04	48,62
№638, 200	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	141,22	0,58	0,18	34,34
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 24 гр	24	56,95	1,82	0,22	11,93
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 27 гр	27	60,56	1,27	0,19	13,45
	Всего		1 015,03	28,67	30,96	177,09
	<i>ОВЗ 140 р. ПОЛДНИК</i>					
	Ватрушка с творогом 75гр	75	208,65	9,48	4,13	33,39
	Нектар в ассортименте 200 гр	200	88,87	0,74	0,55	20,24
	Всего		297,52	11,26	4,94	63,38
	Итого за день		1 996,17	57,90	54,50	329,89

полное питание

меню							
№ рец.	1 день 1 недели		Выход, г	ккал	Белки	жиры	Углевод ы
	<i>Завтрак 80 руб</i>						
№101, 201	Сыр порционный 15 гр	15,00	70,58	5,36	5,46	0,00	
№267, 201	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/10 гр	200/10	296,80	7,98	12,41	38,30	
№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	30,00	71,19	2,28	0,27	14,91	
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 24 гр	24,00	53,83	1,13	0,17	11,95	
№112, 201	фрукты свежие 120 гр	120,00	42,00	0,96	0,24	9,00	
	Всего		596,97	17,97	18,61	89,41	
	<i>ОБЕД 100 руб</i>						
	Кукуруза консервированная 50 гр	50,00	106,59	3,09	1,47	20,25	
№132, 201	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10 гр	250/10	139,86	2,93	6,10	18,31	
№461, 200	Тефтели из говядины с рисом 80 гр	80,00	181,57	8,21	12,75	8,50	
№601, 200	Соус сметанный с томатом 50 гр	50,00	31,97	1,01	1,30	4,06	
№237, 201	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр	180,00	303,04	9,04	8,04	48,62	
№638, 200	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200,00	141,22	0,58	0,18	34,34	
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 24 гр	24,00	56,95	1,82	0,22	11,93	
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 27 гр	27,00	60,56	1,27	0,19	13,45	
	Всего		1015,03				