

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №



Утверждаю
ООО "Эврика-11"



МЕНЮ на 10 03 2022

| № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность | | | |
|--------------------------------------|--|------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | ккал | Жиры | Углеводы | Белки |
| 4 день 1 неделя ГОС 1-4 | | | | | | |
| ГОС 1-4 класс ЗАВТРАК 65,47 р | | | | | | |
| 286,201 | Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном 60/60 | 60/60 | 247,16 | 13,33 | 16,37 | 11,62 |
| №513,200 | Рис припущенный 150 гр | 150 | 275,57 | 4,93 | 5,87 | 50,75 |
| №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 | 520 | 701,35 | 21,74 | 22,71 | 102,49 |

ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 65,47 р.

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| №451,200 | Биточки рубленые из филе птицы 60 гр | 60 | 277,54 | 14,79 | 17,88 | 14,35 |
| 514-2004 | Бобовые отварные (горох) | 150 | 166,90 | 2,94 | 4,48 | 28,71 |
| №601, 200 | Соус сметанный с томатом 50 гр | 50 | 31,97 | 1,01 | 1,30 | 4,06 |
| №639, 200 | Компот из смеси сухофруктов 200 гр | 200 | 164,70 | 4,53 | 2,84 | 30,26 |
| 108, сб. 20 | Хлеб пшеничный 60 гр | 60 | 142,38 | 4,56 | 0,54 | 29,82 |
| №109,201 | Хлеб ржано-пшеничный 30 гр | 30 | 67,29 | 1,41 | 0,21 | 14,94 |
| | Всего | | 850,78 | 29,25 | 27,25 | 122,14 |
| | Итого за день | | 1 552,13 | 50,99 | 49,96 | 224,63 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------------|--------------------|----------|-------------------------|-------|------|----------|
| 1 неделя | | | | | | |
| 4 день 1 неделя | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|----------|--------|-------|-------|-------|
| №286, 201 | Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном 60/60 г | 60/60 | 247,16 | 13,33 | 16,37 | 11,62 |
| №513,200 | Рис припущенный 150 гр | 150 | 275,57 | 4,93 | 5,87 | 50,75 |
| №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 |

| | | | | | | |
|-------------|--------------------------------------|-----|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| №451,200 | Биточки рубленые из филе птицы 60 гр | 60 | 277,54 | 14,79 | 17,88 | 14,35 |
| №514-2004 | Бобовые отварные(горох) | 150 | 166,90 | 2,94 | 4,48 | 28,71 |
| №601, 200 | Соус сметанный с томатом 50 гр | 50 | 31,97 | 1,01 | 1,30 | 4,06 |
| №639, 200 | Компот из смеси сухофруктов 200 гр | 200 | 164,70 | 4,53 | 2,84 | 30,26 |
| №109,201 | Хлеб ржано-пшеничный 30 гр | 30 | 67,29 | 1,41 | 0,21 | 14,94 |
| 108, сб. 20 | Хлеб пшеничный 60 гр | 60 | 142,38 | 4,56 | 0,54 | 29,82 |
| | Всего | | 850,78 | 29,25 | 27,25 | 122,14 |
| | Итого за день | | 1 552,13 | 50,99 | 49,96 | 224,63 |

1 неделя кор.ОВ3123

4 день 1 неделя ОВ3123

| № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------------------|--------------------|----------|-------------------------|-------|------|----------|
| ОВ3 123 р. ЗАВТРАК | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|----------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| №366,200 | Запеканка творожно - рисовая с повидлом 150/20 гр | 150/20 | 336,79 | 28,21 | 8,09 | 37,78 |
| №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 | | 515,41 | 31,70 | 8,56 | 77,90 |

ОВ3 123 р. ОБЕД

| | | | | | | |
|-----------|---|--------|--------|-------|-------|-------|
| №106, 201 | Овощи натуральные /огурцы свежие/ 60 гр | 60 | 15,20 | 0,80 | 0,00 | 3,00 |
| №135,200 | Суп из овощей со сметаной 250/10 гр | 250/10 | 121,48 | 2,41 | 6,09 | 14,26 |
| №451,200 | Биточки рубленые из филе птицы 60 гр | 60 | 277,54 | 14,79 | 17,88 | 14,35 |
| №514-2004 | Бобовые отварные (горох) | 150 | 200,28 | 3,53 | 5,37 | 34,45 |
| №601, 200 | Соус сметанный с томатом 50 гр | 50 | 31,97 | 1,01 | 1,30 | 4,06 |
| №639, 200 | Компот из смеси сухофруктов 200 гр | 200 | 164,70 | 4,53 | 2,84 | 30,26 |

| | | | | | | |
|-------------|----------------------------|-----|-----------------|--------------|--------------|---------------|
| 108, сб. 20 | Хлеб пшеничный 26 гр | 26 | 61,70 | 1,98 | 0,23 | 12,92 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный 25 гр | 25 | 56,08 | 1,18 | 0,18 | 12,45 |
| | Всего | | 928,94 | 30,23 | 33,89 | 125,75 |
| | <i>ОВЗ 123 р. ПОЛДНИК</i> | | | | | |
| №108,2000 | Рулетик с маком 50 гр | 50 | 296,56 | 7,78 | 6,57 | 51,58 |
| №502,2013 | Кисель абрикосовый 200 гр | 200 | 129,15 | 0,13 | 0,05 | 32,04 |
| | Всего | | 425,71 | 9,03 | 6,90 | 94,12 |
| | Итого за день | | 1 870,06 | 70,96 | 49,35 | 297,76 |

| |
|--------------------------------|
| 1 неделя ОВЗ 140 |
| 4 день 1 неделя ОВЗ 140 |

| № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность | Белки | Белки | Углеводы |
|-------------|---|----------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | <i>ОВЗ 140 р. ЗАВТРАК</i> | | | | | |
| №366,2004 | Запеканка творожно-рисовая с повидлом 200/20 гр | 200/20 | 336,79 | 28,21 | 8,09 | 37,78 |
| №686, 2004 | Чай с сахаром и лимоном 200/15/3 гр | 200/15/3 | 62,57 | 0,26 | 0,06 | 15,25 |
| №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 | | 515,41 | 31,70 | 8,56 | 77,90 |
| | <i>ОВЗ 140 р. ОБЕД</i> | | | | | |
| | Овощи натуральные /огурцы свежие/ 50 гр | 50 | 7,60 | 0,40 | 0,00 | 1,50 |
| №135,2004 | Суп из овощей со сметаной 250/10 гр | 250/10 | 121,48 | 2,41 | 6,09 | 14,26 |
| №451,2004 | Биточки рубленые из филе птицы 100 гр | 100 | 348,58 | 14,79 | 17,88 | 14,35 |
| №514-2004 | Бобовые отварные (горох) | 180 | 200,28 | 3,53 | 5,37 | 34,45 |
| №601, 2004 | Соус сметанный с томатом 50 гр | 50 | 31,97 | 1,01 | 1,30 | 4,06 |
| №639, 2004 | Компот из смеси сухофруктов 200 гр | 200 | 164,70 | 4,53 | 2,84 | 30,26 |
| 108, сб. 20 | Хлеб пшеничный 21 гр | 21 | 49,83 | 1,60 | 0,19 | 10,44 |
| 109, сб. 20 | Хлеб ржано-пшеничный 21 гр | 21 | 47,10 | 0,99 | 0,15 | 10,46 |
| | Всего | | 971,54 | 29,90 | 34,46 | 135,45 |
| | <i>ОВЗ 140 р. ПОЛДНИК</i> | | | | | |
| №108,2000 | Рулетик с маком 50 гр | 50 | 296,56 | 7,78 | 6,57 | 51,58 |
| №502,2013 | Кисель абрикосовый 200 гр | 200 | 129,15 | 0,13 | 0,05 | 32,04 |
| | Всего | | 425,71 | 9,03 | 6,90 | 94,12 |
| | Итого за день | | 1 961,66 | 70,63 | 49,92 | 307,46 |

| |
|------------------------|
| <i>платное питание</i> |
| 1 неделя |
| 4 день 1 неделя |

| № рец. | Наименование блюда | Выход, г | Энергетическая ценность | Белки | Белки | Углеводы |
|-------------|---|----------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| | <i>ЗАВТРАК 80 руб</i> | | | | | |
| №366,2004 | Запеканка творожно-рисовая с повидлом 200/20 гр | 200/20 | 336,79 | 28,21 | 8,09 | 37,78 |
| №686, 2004 | Чай с сахаром и лимоном 200/15/3 гр | 200/15/3 | 62,57 | 0,26 | 0,06 | 15,25 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный 30 гр | 30,00 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| №109,2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 гр | 20,00 | 44,86 | 0,94 | 0,14 | 9,96 |
| | Всего | | 515,41 | 31,70 | 8,56 | 77,90 |
| | <i>ОБЕД 100 руб</i> | | | | | |
| | Овощи натуральные /огурцы свежие/ 50 гр | 50,00 | 7,60 | 0,40 | 0,00 | 1,50 |
| №135,2004 | Суп из овощей со сметаной 250/10 гр | 250/10 | 121,48 | 2,41 | 6,09 | 14,26 |
| №451,2004 | Биточки рубленые из филе птицы 100 гр | 100,00 | 348,58 | 14,79 | 17,88 | 14,35 |
| №514-2004 | Бобовые отварные (горох) | 180,00 | 200,28 | 3,53 | 5,37 | 34,45 |
| №601, 2004 | Соус сметанный с томатом 50 гр | 50,00 | 31,97 | 1,01 | 1,30 | 4,06 |
| №639, 2004 | Компот из смеси сухофруктов 200 гр | 200,00 | 164,70 | 4,53 | 2,84 | 30,26 |
| 108, сб. 20 | Хлеб пшеничный 21 гр | 21,00 | 49,83 | 1,60 | 0,19 | 10,44 |
| 109, сб. 20 | Хлеб ржано-пшеничный 21 гр | 21,00 | 47,10 | 0,99 | 0,15 | 10,46 |
| | Всего | | 971,54 | 29,90 | 34,46 | 135,45 |