

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 3



Утверждаю
ООО "Эврика-11"



МЕНЮ на 03 2022 г

№ рец.	3 день 1 неделя ГОС 1-4		Выход, г	ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	ГОС 1-4 класс ЗАВТРАК 65,47 р						
пром.	яйцо отварное 1 шт	40	71,04	0,64	0,64	15,68	
№101,2013	Сыр порционный 15 гр	15	70,58	5,36	5,46	0,00	
№265, 2011	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом 200/5 гр	200/5	256,46	6,47	7,61	40,53	
№692, 2000	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	505	650,87	17,73	16,00	108,99	
	ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 65,47 р.						
					Белки	Жиры	Углеводы
сб.Перм1	Оладьи из печени по-кунцевски 70 гр	70	262,24	18,42	13,14	17,57	
124,2004	Каша перловая рассыпчатая 150 гр	150	225,38	4,65	6,73	36,55	
№528,1996	Соус красный основной 50 гр	50	24,37	0,43	1,04	3,33	
№638, 2000	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	125,34	1,04	0,06	30,16	
№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		753,38	27,76	21,38	112,49	
	Итого за день		1 404,25	45,49	37,38	221,47	
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
	1 неделя						
	3 день 1 неделя						
	ЗАВТРАК 60 р,						
№101,2013	Сыр порционный 15 гр	15	70,58	5,36	5,46	0,00	
№265, 2011	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом 200/5 гр	200/5	256,46	6,47	7,61	40,53	
№692, 2000	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	
	Яйцо отварное 1 шт	40	71,04	0,64	0,64	15,68	
	Всего		650,87	17,73	16,00	108,99	
	ОБЕД 60 р.						
сб.Перм1	Оладьи из печени по-кунцевски 70 гр	70	262,24	18,42	13,14	17,57	
124, 2004	Каша перловая рассыпчатая 150 гр	150	225,38	4,65	6,73	36,55	
№528,1996	Соус красный основной 50 гр	50	24,37	0,43	1,04	3,33	
№638, 2000	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	125,34	1,04	0,06	30,16	
№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		753,38	27,76	21,38	112,49	
	Итого за день		1 404,25	45,49	37,38	221,47	
	1 неделя кор.ОВ3123						
	3 день 1 неделя ОВ3123						
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
	ОВ3 123 р. ЗАВТРАК						
№101,2013	Сыр порционный 15 гр	15	70,58	5,36	5,46	0,00	
№265, 2011	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом 200/5 гр	200/5	256,46	6,47	7,61	40,53	
№692, 2000	Кофейный напиток на молоке 200 гр	200	136,74	2,04	1,88	27,91	
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 36 гр	36	85,43	2,74	0,32	17,89	
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 35 гр	35	78,51	1,65	0,25	17,43	
	фрукты свежие	100	75,48	0,68	0,68	71,04	
	Всего		703,19	18,93	16,20	120,42	
	ОВ3 123 р. ОБЕД						

№78,2004	Икра морковная 60 гр	60	120,83	1,81	8,07	10,25
№139, 2004	Суп картофельный с бобовыми /горох/ 250 гр	250	150,15	5,99	4,40	21,65
№118,2003	Оладьи из печени по-кунцевски 70 гр	70	262,24	18,42	13,14	17,57
№124, 2004	Каша перловая рассыпчатая 150 гр	150	225,38	4,65	6,73	36,55
№528/2,199	Соус красный основной 50 гр	50	24,37	0,43	1,04	3,33
№638, 2004	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	125,34	1,04	0,06	30,16
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 29 гр	29	68,82	2,20	0,26	14,41
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 21 гр	21	47,10	0,99	0,15	10,46
	Всего		1 024,23	35,54	33,84	144,39

<i>ОВЗ 123 р. ПОЛДНИК</i>						
№770,2004	Булочка Дорожная 100гр	100	350,05	8,30	10,11	56,48
	Нектар в ассортименте 200 гр	200	88,87	0,74	0,55	20,24
	Всего		438,92	9,91	11,54	98,28

1 неделя ОВЗ 140

3 день 1 неделя ОВЗ 140

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г				
			Энергетическая ценность	Белки	жиры	Углеводы
<i>ОВЗ 140 р. ЗАВТРАК</i>						
№101,2013	Сыр порционный 15 гр	15	70,58	5,36	5,46	0,00
№265, 2011	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом 200/5 гр	200/5	256,46	6,47	7,61	40,53
№692, 2004	Кофейный напиток на молоке 200 гр	200	136,74	2,04	1,88	27,91
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 36 гр	36	85,43	2,74	0,32	17,89
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 35 гр	35	78,51	1,65	0,25	17,43
	фрукты св	100	75,48	0,68	0,68	16,66
	Всего		703,19	18,93	16,20	120,42
<i>ОВЗ 140 р. ОБЕД</i>						
№78,2004	Икра морковная 100 гр	100	120,83	1,81	8,07	10,25
№139, 2004	Суп картофельный с бобовыми /горох/ 250 гр	250	150,15	5,99	4,40	21,65
сб.Перм	Оладьи из печени по-кунцевски 100 гр	100	262,24	18,42	13,14	17,57
7, таб №4	Каша перловая рассыпчатая 200 гр	200	225,38	4,65	6,73	36,55
№528/2,199	Соус красный основной 50 гр	50	24,37	0,43	1,04	3,33
№638, 2004	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	125,34	1,04	0,06	30,16
№108,2013	Хлеб пшеничный 27 гр	27	64,07	2,05	0,24	13,42
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 21 гр	21	47,10	0,99	0,15	10,46
	Всего		1 054,48	36,18	34,02	150,89
<i>ОВЗ 140 р. ПОЛДНИК</i>						
№770,2004	Булочка Дорожная 100гр	100	350,05	8,30	10,11	56,48
	Нектар в ассортименте 200 гр	200	88,87	0,74	0,55	20,24
	Всего			9,91	11,54	98,28

платное питание

1 неделя

3 день 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г				
			Энергетическая ценность	Белки	жиры	Углеводы
<i>ЗАВТРАК 80 руб</i>						
№101,2013	Сыр порционный 15 гр	15,00	70,58	5,36	5,46	0,00
№265, 2011	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом 200/5 гр	200/5	256,46	6,47	7,61	40,53
№692, 2004	Кофейный напиток на молоке 200 гр	200,00	136,74	2,04	1,88	27,91
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 36 гр	36,00	85,43	2,74	0,32	17,89
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 35 гр	35,00	78,51	1,65	0,25	17,43
	фрукты св	100,00	75,48	0,68	0,68	16,66
	Всего		703,19	18,93	16,20	120,42
<i>ОБЕД 100 руб</i>						
№78,2004	Икра морковная 100 гр	100,00	120,83	1,81	8,07	10,25
№139, 2004	Суп картофельный с бобовыми /горох/ 250 гр	250,00	150,15	5,99	4,40	21,65
сб.Перм	Оладьи из печени по-кунцевски 100 гр	100,00	262,24	18,42	13,14	17,57
7, таб №4	Каша перловая рассыпчатая 200 гр	200,00	225,38	4,65	6,73	36,55

№528/2.199	Соус красный основной 50 гр	50,00	24,37	0,43	1,04	3,33
№638, 200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200,00	125,34	1,04	0,06	30,16
№108,2013	Хлеб пшеничный 27 гр	27,00	64,07	2,05	0,24	13,42
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 21 гр	21,00	47,10	0,99	0,15	10,46
	Всего		1054,48	36,18	34,02	150,89