

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 3



Меню на 07.11. .2022



№ рец.	1 день 1 неделя ГОС 1-4					Выход, г	ккал	белки	жиры	Углеводы
	ГОС 1-4 класс ЗАВТРАК 70,00 р 1 смена									
№267, 2013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/5 гр					205	367,38	13,34	17,87	38,30
54-3гн-2020	Чай с сахаром 1/200/7					200	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
№112,2013	Фрукты свежие 120гр					120	42,00	0,96	0,24	9,00
	Всего					575	588,00	17,78	18,58	87,42
	ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 70,00 р. 2 смена									
№286, 2010	Тефтели мясные (говядина) 60 гр					60	181,56	8,21	12,75	8,50
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 60 гр					60	31,97	1,01	1,30	4,06
№332, 2004	Макаронные изделия отварные 150 гр					150	234,54	5,50	6,04	39,54
54-6хн-2020	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)					200	141,22	0,58	0,18	34,34
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр					30	71,19	2,28	0,27	14,91
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр					30	67,29	1,41	0,21	14,94
	Всего					530	727,77	18,99	20,75	116,29
№ рец.	Наименование блюда					Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	ОБЕД 85,00 р. МО									
№132,2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5 гр					205	145,54	3,08	6,60	10,46
№286, 2010	Тефтели мясные (говядина) 60 гр					60	181,56	8,21	12,75	8,50
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 60 гр					60	31,97	1,01	1,30	4,06
№332, 2004	Макаронные изделия отварные					150	234,54	5,50	6,04	21,54
54-6хн-2020	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)					200	141,22	0,58	0,18	34,34
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр					30	71,19	2,28	0,27	14,91
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр					30	67,29	1,41	0,21	14,94
	Всего					785	873,31	22,07	27,35	108,75
№ рец.	Наименование блюда					Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 день 1 неделя									
	ОБЕД 88,00 р.									
№132,2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5 гр					255	145,54	3,08	6,60	18,46
№286, 2010	Тефтели мясные (говядина) 60 гр					60	181,57	8,21	12,75	8,50
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 60 гр					60	31,97	1,01	1,30	4,06
№237, 2013	Макаронные изделия отварные					200	307,04	9,04	8,04	48,62
54-6хн-2020	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)					200	141,22	0,58	0,18	34,34
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр					45	71,19	2,28	0,27	14,91
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр					30	67,29	1,41	0,21	14,94
	Всего					850	945,82	25,61	29,35	143,83
№ рец.	Наименование блюда					Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 день 1 неделя ОВЗ 158,50									
	ОВЗ 60,00 р. ЗАВТРАК 1 смена									
№267, 2013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным					205	367,38	13,34	17,87	38,30
54-3гн-2020	Чай с сахаром 200/7					200	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
№112,2013	Фрукты свежие 120 гр					120	42,00	0,96	0,24	9,00
	Всего					575	588,00	17,78	18,58	87,42
	ОВЗ 98,50 р. ОБЕД									
75-1996	Икра свекольная					60	30,00	0,15	0,45	3,73
№461, 2004	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5 гр					205	145,54	3,08	6,60	18,46
№286, 2010	Тефтели мясные (говядина) 60 гр					60	181,57	8,21	8,75	18,50

№601, 2004	Соус сметанный с томатом 60 гр	60	31,97	1,01	1,30	4,06
№237, 2013	макаронные изделия отварные	150	307,04	5,04	3,04	9,62
54-6хн-2020	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	141,22	0,58	0,18	6,34
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	45	71,19	2,28	0,27	14,91
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	9,96
	Всего	810	975,82	21,76	20,80	85,58
	ОВЗ 60,00 р. ПОЛДНИК 2-я смена					
75,2000	Ватрушка с повидлом 75гр	75	208,65	9,48	4,13	33,39
пром.	Нектар в ассортименте 200 гр	200	88,87	0,74	0,55	20,24
	Всего	275	297,52	10,22	4,68	53,63
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	жиры	Углеводы
	1 день 1 неделя ОВЗ 176					
	ОВЗ 60,00р. ЗАВТРАК 1 смена					
№267, 2013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	205	367,38	13,34	17,87	38,30
54-3гн-2020	Чай с сахаром 200/7	200	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
№112,2013	Фрукты свежие 120 гр	120	42,00	0,96	0,24	9,00
	Всего	575	588,00	17,78	18,58	87,42
	ОВЗ 116,00р. ОБЕД					
75-1996	Икра свекольная	60	30,00	5,15	2,45	33,75
№132,2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/5 гр	205	145,54	3,08	6,60	18,46
№286, 2010	Тефтели мясные (говядина) 60 гр	60	181,57	8,21	12,75	8,50
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 60 гр	60	31,97	1,01	1,30	4,06
№237, 2013	макаронные изделия отварные	200	307,04	5,04	3,04	9,62
54-6хн-2020	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	141,22	0,58	0,18	34,34
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	45	71,19	2,28	0,27	14,91
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
	Всего	860	975,82	30,76	31,80	177,58
	ОВЗ 60.00р. ПОЛДНИК 2-я смена					
	Ватрушка с повидлом 75гр	75	208,65	9,48	4,13	33,39
пром.	Нектар в ассортименте 200 гр	200	88,87	0,74	0,55	20,24
	Всего	275	297,52	10,22	4,68	53,63
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	жиры	Углеводы
	1 день 1 неделя					
	платное питание Завтрак 90р.					
№267, 2013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	205	367,38	13,34	17,87	38,30
54-3гн-2020	Чай с сахаром 200/7	200	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
№112,2013	Фрукты свежие 120 гр	120	42,00	0,96	0,24	9,00
	Всего	575	588,00	17,78	18,58	87,42
	платное питание Обед 150р.					
75-1996	Икра свекольная	60	30,00	5,15	2,45	33,75
№132,2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/5 гр	255	145,54	3,08	6,60	18,46
№286, 2010	Тефтели мясные (говядина) 60 гр	60	181,57	8,21	12,75	8,50
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 60 гр	60	31,97	1,01	1,30	4,06
№237, 2013	Макаронные изделия отварные	200	307,04	9,04	8,04	48,62
54-6хн-2020	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	141,22	0,58	0,18	34,34
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	60	67,29	1,41	0,21	14,94
	Всего	925	975,82	30,76	31,80	177,58