

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 153



**МЕНЮ на 10.11.2022**

№ рец.	<b>4 день 1 неделя ГОС 1-4</b>					
	<b>ГОС 1-4 класс ЗАВТРАК 70,00 р</b>					
		Выход, г	ккал	Жиры	Углеводы	углеводы
№286,2010	Тефтели из филе птицы в соусе сметан.	120	247,16	13,33	16,37	11,62
№ 142,2015	Картофель и овощи тушенные	150	175,57	4,93	5,87	50,75
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
	<b>Всего</b>	<b>520</b>	<b>601,35</b>	<b>21,74</b>	<b>22,71</b>	<b>102,49</b>
	<b>ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 70,00 р.</b>					
№ 312,2011	Кнели куриные 50 гр	50	279,02	14,40	17,19	16,68
514-2004	Бобовые отварные (горох)	150	165,42	3,34	5,17	26,38
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	31,97	1,01	1,30	4,06
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 200 гр	200	164,70	4,53	2,84	30,26
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 60 гр	60	142,38	4,56	0,54	29,82
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
	<b>Всего</b>	<b>540</b>	<b>850,78</b>	<b>29,25</b>	<b>27,25</b>	<b>122,14</b>
	<b>ОБЕД 1- 85,00 р. МО</b>					
№135,2004	Суп из овощей со сметаной 200/5 гр	205	91,48	0,41	1,09	4,26
№ 312,2011	Кнели куриные 50 гр	50	279,02	14,40	17,19	16,68
514-2004	Бобовые отварные (горох)	150	165,42	3,34	5,17	26,38
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	31,97	1,01	1,30	4,06
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 200 гр	200	164,70	4,53	2,84	30,26
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 60 гр	60	142,38	4,56	0,54	29,82
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
	<b>Всего</b>	<b>795</b>	<b>942,26</b>	<b>29,66</b>	<b>28,34</b>	<b>126,40</b>
	<b>4 день 1 неделя ОБЕД 88,00 р. МО</b>					
№135,2004	Суп из овощей со сметаной 250/5 гр	255	121,48	2,41	6,09	14,26
№ 312,2011	Кнели куриные 50 гр	50	279,02	14,40	17,19	16,68
514-2004	Бобовые отварные (горох)	200	165,42	3,34	5,17	26,38
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	31,97	1,01	1,30	4,06
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 200 гр	200	164,70	4,53	2,84	30,26
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 60 гр	60	142,38	4,56	0,54	29,82
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 35 гр	35	67,29	1,41	0,21	14,94
	<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>972,26</b>	<b>31,66</b>	<b>33,34</b>	<b>136,40</b>
	<b>4 день 1 неделя ОБЗ 158,50</b>					
	<b>ОБЗ 60 р. ЗАВТРАК 1 смена</b>					
№286,2010	Тефтели из филе птицы в соусе сметан. 60/60	120	247,16	10,33	12,37	12,62
№ 142,2015	Картофель и овощи тушенные	150	275,57	4,93	5,87	21,99
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
	<b>Всего</b>	<b>520</b>	<b>701,35</b>	<b>18,74</b>	<b>18,71</b>	<b>74,73</b>
	<b>ОБЗ 98,50 р. ОБЕД</b>					
№106, 2013	Овощи натуральные /огурцы свежие/	60	15,20	0,80	0,00	2,39
№135,2004	Суп из овощей со сметаной 250/5 гр	255	121,48	2,41	6,09	8,26
№ 312,2011	Кнели куриные 50 гр	50	279,02	4,40	7,19	10,68
514-2004	Бобовые отварные (горох)	150	165,42	2,34	4,17	16,38
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	31,97	1,01	1,30	4,06
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 200 гр	200	164,70	4,53	1,84	5,07
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 60 гр	60	142,38	4,56	0,54	23,82

№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
	<b>Всего</b>	<b>855</b>	<b>987,46</b>	<b>21,46</b>	<b>21,34</b>	<b>85,60</b>
	<b>ОВЗ 60,00р. ПОЛДНИК 2 смена</b>					
№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
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>425,71</b>	<b>7,91</b>	<b>6,62</b>	<b>83,62</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>2 114,52</b>	<b>48,11</b>	<b>46,67</b>	<b>243,95</b>
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>4 день 1 неделя ОВЗ 176</b>					
	<b>ОВЗ 60,00 р. ЗАВТРАК 1 смена</b>					
№286,2010	Тефтели из филе птицы в соусе сметан. 60/60	120	247,16	13,33	16,37	11,62
№ 142,2015	Картофель и овощи тушенные	150	275,57	4,93	5,87	50,75
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
	<b>Всего</b>	<b>520</b>	<b>701,35</b>	<b>21,74</b>	<b>22,71</b>	<b>102,49</b>
	<b>ОВЗ 116,00 р. ОБЕД</b>					
№106, 2013	Овощи натуральные /огурцы свежие/ 60 гр	60	15,20	0,80	0,00	3,00
№135,2004	Суп из овощей со сметаной 250/5 гр	255	121,48	2,41	6,09	14,26
№ 312,2011	Кнели куриные 50 гр	50	279,02	14,40	17,19	16,68
514-2004	Бобовые отварные (горох)	200	165,42	3,34	5,17	26,38
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	31,97	1,01	1,30	4,06
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 200 гр	200	164,70	4,53	2,84	30,26
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 60 гр	60	142,38	4,56	0,54	29,82
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
	<b>Всего</b>	<b>905</b>	<b>987,46</b>	<b>32,46</b>	<b>33,34</b>	<b>139,40</b>
	<b>ОВЗ 60,00 р. ПОЛДНИК 2-я смена</b>					
№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
	<b>Всего</b>	<b>250</b>	<b>425,71</b>	<b>7,91</b>	<b>6,62</b>	<b>83,62</b>
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Белки	Углеводы
	<b>4 день 1 неделя</b>					
	<b>платное питание Завтрак 90р.</b>					
№286,2010	Тефтели из филе птицы в соусе сметан. 60/60	120	247,16	13,33	16,37	11,62
№ 142,2015	Картофель и овощи тушенные	150	275,57	4,93	5,87	50,75
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
	<b>Всего</b>	<b>520</b>	<b>701,35</b>	<b>21,74</b>	<b>22,71</b>	<b>102,49</b>
	<b>платное питание Обед 150р.</b>					
№106, 2013	Овощи натуральные /огурцы свежие/ 60 гр	60	15,20	0,80	0,00	3,00
№135,2004	Суп из овощей со сметаной 250/5 гр	255	121,48	2,41	6,09	14,26
№ 312,2011	Кнели куриные 50 гр	50	279,02	14,40	17,19	16,68
514-2004	Бобовые отварные (горох)	200	165,42	3,34	5,17	26,38
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	31,97	1,01	1,30	4,06
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов 200 гр	200	164,70	4,53	2,84	30,26
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 60 гр	60	142,38	4,56	0,54	29,82
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
	<b>Всего</b>	<b>905</b>	<b>987,46</b>	<b>32,46</b>	<b>33,34</b>	<b>139,40</b>