

Директор МБОУ СОШ № 153

Кур Т.Ф. Куркина



МЕНЮ на 13.10.2022 г

| № рет. | 4 день 2 неделя ГОС 1-4 | | | | | |
|-----------------|----------------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| | ГОС 1-4 класс ЗАВТРАК 70,00 р | | | | | |
| | Выход, г | ккал | Белки | жиры | Углеводы | |
| №694,2005 | Тефтели из филе птицы , запеченные соусе сметанном 60/60 | 60/60 | 270,34 | 16,79 | 25,21 | 19,07 |
| №286,2010 | Бобовые отварные (горох) | 150 | 303,04 | 9,04 | 8,04 | 48,62 |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 136,73 | 2,04 | 1,88 | 27,91 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный 30 гр | 30 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| №108,2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 гр | 20 | 44,86 | 0,94 | 0,14 | 9,96 |
| | Всего | 520 | 826,16 | 31,09 | 35,54 | 120,47 |
| | ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 70,00 р. | | | | | |
| №694,2005 | Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном 60/60 | 120 | 247,16 | 13,33 | 16,37 | 11,62 |
| №520, 2004 | Пюре картофельное 150 гр | 150 | 265,42 | 3,34 | 5,17 | 26,38 |
| 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, 2013г | Хлеб ржано-пшеничный 40 гр | 40 | 89,72 | 1,88 | 0,28 | 19,92 |
| | Всего | 540 | 814,71 | 21,41 | 22,27 | 107,17 |
| | ОБЕД 1- 85,00 р. МО | | | | | |
| №131, Пермь 201 | Свекольник со сметаной 200/5 | 205 | 102,07 | 0,64 | 1,36 | 4,80 |
| №694,2005 | Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном 60/60 | 120 | 247,16 | 13,33 | 16,37 | 11,62 |
| №694,2005 | Пюре картофельное | 150 | 265,42 | 3,34 | 5,17 | 26,38 |
| 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 40 гр | 40 | 89,72 | 1,88 | 0,28 | 19,92 |
| | Всего | 795 | 916,78 | 22,05 | 23,63 | 11,97 |
| | ОБЕД 88,00 р. МО | | | | | |
| №131, Пермь 201 | Свекольник со сметаной 250/5 | 255 | 142,07 | 2,64 | 5,36 | 20,80 |
| №286,2010 | Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном 60/60 | 120 | 247,16 | 13,33 | 16,37 | 11,62 |
| №520, 2004 | Пюре картофельное 150 гр | 200 | 265,42 | 3,34 | 5,17 | 26,38 |
| 54-6хн-2020 | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 141,22 | 0,58 | 0,18 | 34,34 |
| №108,2013 | Хлеб пшеничный 35 гр | 35 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| № 109, 2013г | Хлеб ржано-пшеничный 40 гр | 40 | 89,72 | 1,88 | 0,28 | 19,92 |
| | Всего | 850 | 956,78 | 24,05 | 27,63 | 127,97 |
| | 4 день 2 неделя ОВЗ 158,50 | | | | | |
| | ОВЗ 60,00 р. ЗАВТРАК 1 смена | | | | | |
| №286,2010 | Тефтели из филе птицы , запеченные соусе сметанном | 120 | 370,34 | 16,79 | 25,21 | 19,07 |
| № 514,2004 | Бобовые отварные (горох) | 150 | 203,04 | 9,04 | 8,04 | 48,62 |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 136,73 | 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 | 520 | 826,16 | 31,09 | 35,54 | 120,47 |
| | ОВЗ 98,50 р. ОБЕД | | | | | |
| пром | Овощи натуральные /огурцы свежие/ | 60 | 15,20 | 0,12 | 0,00 | 0,84 |
| №131, Пермь 201 | Свекольник со сметаной 250/5 | 255 | 142,07 | 2,64 | 5,36 | 20,80 |
| №286,2010 | Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном 60/60 | 120 | 247,16 | 13,33 | 16,37 | 11,62 |
| №520, 2004 | Пюре картофельное 150 гр | 150 | 165,42 | 3,34 | 5,17 | 26,38 |
| 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, 2013г | Хлеб ржано-пшеничный 40 гр | 40 | 89,72 | 1,88 | 0,28 | 19,92 |
| | Всего | 855 | 871,98 | 24,17 | 27,63 | 128,81 |
| | ОВЗ 60,00р. ПОЛДНИК 2-я смена | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|----------------------------------------------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| №769,2004 | Булочка Домашняя 100гр | 100 | 189,54 | 4,61 | 4,72 | 32,16 |
| №516,2013 | Молоко кипяченое 200г | 200 | 30,00 | 0,50 | 3,20 | 0,00 |
| | Всего | 300 | 219,54 | 5,11 | 7,92 | 32,16 |
| | Итого за день | | 1917,68 | 60,37 | 71,09 | 281,44 |
| № рец. | Наименование блюда | Выход, г | ккал | Белки | жиры | Углеводы |
| | 4 день 2 неделя ОВЗ 176 | | | | | |
| | ОВЗ 60,00 р. ЗАВТРАК 1 смена | | | | | |
| №286,2010 | Тефтели из филе птицы , запеченные соусе сметанном | 120 | 370,34 | 16,79 | 25,21 | 19,07 |
| № 514,2004 | Бобовые отварные (горох) | 200 | 303,04 | 9,04 | 8,04 | 48,62 |
| 54-9гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 136,73 | 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 | 570 | 926,16 | 31,09 | 35,54 | 120,47 |
| | ОВЗ 116 р. ОБЕД | | | | | |
| пром | Овощи натуральные /огурцы свежие/ | 60 | 15,20 | 0,12 | 0,00 | 0,84 |
| №131, Пермь 2013 | Свекольник со сметаной 250/5 | 255 | 142,07 | 2,64 | 5,36 | 20,80 |
| №286,2010 | Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном 60/60 | 120 | 247,16 | 13,33 | 16,37 | 11,62 |
| №520, 2004 | Пюре картофельное 200 гр | 200 | 265,42 | 3,34 | 5,17 | 26,38 |
| 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, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный 40 гр | 40 | 89,72 | 1,88 | 0,28 | 19,92 |
| | Всего | 905 | 971,98 | 24,17 | 27,63 | 128,81 |
| | ОВЗ 60,00 р. ПОЛДНИК 2-я смена | | | | | |
| №769,2004 | Булочка Домашняя 100гр | 100 | 189,54 | 4,61 | 4,72 | 32,16 |
| №516,2013 | Молоко кипяченое 200г | 200 | 30,00 | 0,50 | 3,20 | 0,00 |
| | Всего | 300 | 219,54 | 6,68 | 5,18 | 50,79 |
| | Итого за день | | 2117,68 | 61,94 | 68,35 | 300,07 |
| № рец. | Наименование блюда | Выход, г | ккал | Белки | жиры | Углеводы |
| | 4 день 2 неделя | | | | | |
| | платное питание Завтрак 90р. | | | | | |
| №286,2010 | Тефтели из филе птицы , запеченные соусе сметанном | 120 | 370,34 | 16,79 | 25,21 | 19,07 |
| № 514,2004 | Бобовые отварные (горох) | 150 | 303,04 | 9,04 | 8,04 | 48,62 |
| № 514,2004 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 136,73 | 2,04 | 1,88 | 27,91 |
| 54-9гн-2020 | Хлеб пшеничный 30 гр | 30 | 71,19 | 2,28 | 0,27 | 14,91 |
| №108,2013 | Хлеб ржано-пшеничный 20 гр | 20 | 44,86 | 0,94 | 0,14 | 9,96 |
| №109,2013 | Всего | 520 | 926,16 | 31,09 | 35,54 | 120,47 |
| | платное питание Обед 150р. | | | | | |
| пром | Овощи натуральные /огурцы свежие/ | 60 | 15,20 | 0,12 | 0,00 | 0,84 |
| №131, Пермь 2013 | Свекольник со сметаной 250/5 | 255 | 142,07 | 2,64 | 5,36 | 20,80 |
| №286,2010 | Тефтели мясные (говядина) в соусе томатном 60/60 | 120 | 247,16 | 13,33 | 16,37 | 11,62 |
| №520, 2004 | Пюре картофельное 200 гр | 200 | 265,42 | 3,34 | 5,17 | 26,38 |
| 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, сб. 2013г | Хлеб ржано-пшеничный 40 гр | 40 | 89,72 | 1,88 | 0,28 | 19,92 |