

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 163



МЕНЮ на 10.01.2023



№ рец.	2 день 1 неделя ГОС 1-4					
	ГОС 1-4 класс ЗАВТРАК 70,00 р.					
		Выход, г	ккал	белки	жиры	углеводы
№492,2004	Плов из филе птицы 60/200 гр	260	612,68	20,97	32,69	58,65
54-13гн-2020	Чай витаминный ягодный (Черносмородиновый)	200	98,45	0,14	0,02	24,43
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	520	850,91	25,09	33,21	112,92
	ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 70,00 р.					
332,1996	Тефтели рыбные (минтай) запеченные	60	164,55	13,56	10,43	21,63
№ 61,2005	Соус белый основной	40	74,62	1,40	5,36	5,20
№73-1002	рис с овощами	150	235,53	3,34	5,17	26,38
54-13хн-2020	Компот из свежих яблок + вишня	200	95,81	0,00	0,00	23,95
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	510	710,29	22,28	21,46	107,00
	(Дети военнослужащих)класс ОБЕД 1- 73,00 р.					
332,1996	Тефтели рыбные (минтай) запеченные	60	164,55	13,56	10,43	21,63
№ 61,2005	Соус белый основной	40	74,62	1,40	5,36	5,20
№73-2002	рис с овощами	180	235,53	3,34	5,17	26,38
54-13хн-2020	Компот из свежих яблок + вишня	200	95,81	0,00	0,00	23,95
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	540	710,29	22,28	21,46	107,00
	ОБЕД 1- 85,00 р. МО					
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 гр	205	114,56	2,23	5,03	9,09
332,1996	Тефтели рыбные (минтай) запеченные	60	164,55	13,56	10,43	21,63
№ 61,2005	Соус белый основной	40	74,62	1,40	5,36	5,20
№ 73 -2002	рис с овощами	150	235,53	3,34	5,17	26,38
54-13хн-2020	Компот из свежих яблок + вишня	200	95,81	0,00	0,00	23,95
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	4,96
	Всего	785	824,85	22,28	21,46	111,09
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	2 день 1 неделя					
	ОБЕД 88,00 р. МО					
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 гр	255	114,56	2,23	5,03	15,09
332,1996	Тефтели рыбные (минтай) запеченные	60	164,55	13,56	10,43	21,63
№ 61,2005	Соус белый основной	40	74,62	1,40	5,36	5,20
№ 73 -2002	рис с овощами	200	235,53	3,34	5,17	26,38
54-13хн-2020	Компот из свежих яблок + вишня	200	95,81	0,00	0,00	23,95
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	35	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	830	824,85	24,51	26,49	122,09
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	2 день 1 неделя ОВЗ 158,50					
	ОВЗ 60 р. ЗАВТРАК 1 смена					
пром.	Зеленый горошек консервированный 20 гр	20	30,00	2,00	0,08	5,32
№340,2004	Омлет натуральный с маслом 200/5 гр	205	424,95	10,93	14,24	31,81
54-7гн-2020	Какао с молоком 200 гр	200	152,60	4,09	3,70	25,74
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр, хлеб ржаной 1/35	75	52,21	1,67	0,20	10,93
	Всего	500	659,76	18,69	18,22	73,80
	ОВЗ 98,50р. ОБЕД					

пром.	Овощи натуральные /огурцы или помидоры свежие/	60	9,60	0,30	0,00	2,10
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 гр	255	114,56	2,23	5,03	15,09
332,1996	Тефтели рыбные (минтай) запеченные	60	164,55	10,56	5,43	14,13
№ 61,2005	Соус белый основной	40	74,62	1,40	5,36	5,20
№ 73 -2002	рис с овощами	150	235,53	3,34	5,17	16,38
54-13хн-2020	Компот из свежих яблук + вишня	200	95,81	0,00	0,00	3,95
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	825	834,45	21,81	21,49	86,69
ОВЗ 60,00р. ПОЛДНИК 2-я смена						
№687,1994	Пирожки печеные с курагой 75 гр	75	210,56	4,65	3,96	39,08
№515,2013	Молоко кипяченое 2,5% - 3,2% 200 гр	200	117,60	5,60	6,40	9,40
	Всего	275	328,16	10,25	10,36	48,48
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	жиры	Углеводы
2 день 1 неделя ОВЗ 176						
ОВЗ 60,00 р. ЗАВТРАК 1 смена						
пром.	Зеленый горошек консервированный 20 гр	20	30,00	2,00	0,08	5,32
№340,2004	Омлет натуральный с маслом 200/5 гр	205	424,95	20,93	36,24	3,77
54-7гн-2020	Какао с молоком 200 гр	200	152,60	4,09	3,70	25,74
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 22 гр	40	52,21	1,67	0,20	10,93
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	35	67,29	1,41	0,21	14,94
	Всего	500	727,05	30,10	40,43	60,70
ОВЗ 116 р. ОБЕД						
пром.	Овощи натуральные /огурцы или помидоры свежие/	60	9,60	0,30	0,00	2,10
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5 гр	205	114,56	2,23	5,03	15,09
332,1996	Тефтели рыбные (минтай) запеченные в	60	164,55	13,56	10,43	21,63
№ 61,2005	Соус белый основной	40	74,62	1,40	5,36	5,20
№ 73 -2002	рис с овощами	200	346,53	3,34	5,17	26,38
54-13хн-2020	Компот из свежих яблук + вишня	200	95,81	0,00	0,00	23,95
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	825	945,45	24,81	26,49	124,19
ОВЗ 60,00 р. ПОЛДНИК 2-я смена						
№687,1994	Пирожки печеные с яблоками повидлом 75 гр	75	210,56	4,65	3,96	39,08
№515,2013	Молоко кипяченое 200 гр	200	117,60	5,60	6,40	9,40
	Всего	275	328,16	10,25	10,36	48,48
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	жиры	Углеводы
2 день 1 неделя						
платное питание Завтрак 90р.						
пром.	Зеленый горошек консервированный 20 гр	20	30,00	2,00	0,08	5,32
№340,2004	Омлет натуральный с маслом 200/5 гр	205	424,95	20,93	36,24	3,77
54-7гн-2020	Какао с молоком 200 гр	200	152,60	4,09	3,70	25,74
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	52,21	1,67	0,20	10,93
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 35 гр	35	67,29	1,41	0,21	14,94
	Всего	500	727,05	30,10	40,43	60,70
платное питание Обед 150р.						
	Овощи натуральные /огурцы или помидоры свежие/	60	9,60	0,30	0,00	2,10
№110, 2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 гр	255	114,56	2,23	5,03	15,09
332,1996	Тефтели рыбные (минтай) запеченные	60	164,55	13,56	10,43	21,63
№ 61,2005	Соус белый основной	40	74,62	1,40	5,36	5,20
№ 73 -2002	рис с овощами	200	346,53	3,34	5,17	26,38
54-13хн-2020	Компот из свежих яблук + вишня	200	95,81	0,00	0,00	23,95
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	875	945,45	24,81	26,49	124,19