

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №



МЕНЮ на 16.01.2023 г

№ рец.	1 день 2 неделя ГОС 1-4					
	ГОС 1-4 класс ЗАВТРАК 70,00 р 1 смена					
		Выход, г	ккал	Белки	Жиры	углеводы
№168-2010	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая 200/10	210	341,69	12,49	18,76	31,23
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200/10	200	61,42	0,20	0,05	15,04
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
пром.	Сыр порционный / твердых сортов /	20	42	0,96	0,24	9,00
	Всего	500	607,32	18,10	19,62	90,09
	ГОС 1-4 класс ОБЕД 1- 70,00 р. 2 смена					
№492,2004	Плов из филе птицы 60/200 гр	260	612,68	20,97	32,69	58,65
54-7хн-2020	Компот из шиповника 200гр	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
	ОБЕД 1- 73,00 р. Дети военнослужащих					
№492,2004	Плов из филе птицы 60/200 гр	260	612,68	20,97	32,69	58,65
54-7хн-2020	Компот из шиповника 200гр	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 40 гр	40	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	540	850,91	25,09	33,21	112,92
	ОБЕД 1- 85,00 р. МО					
№139, 2004	Суп картофельный с бобовыми /горох/ 200 гр	200	110,15	1,99	1,40	9,65
№492,2004	Плов из филе птицы 60/200 гр	260	612,68	20,97	32,69	58,65
54-7хн-2020	Компот из шиповника 200гр	200	98,45	0,14	0,02	24,43
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	104,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	720	971,06	27,08	34,61	122,57
	ОБЕД 88,00 р. МО					
№139, 2004	Суп картофельный с бобовыми /горох/ 250 гр	250	150,15	5,99	4,40	21,65
№492,2004	Плов из филе птицы 60/200 гр	260	612,68	20,97	32,69	58,65
54-7хн-2020	Компот из шиповника 200гр	200	98,45	0,14	0,02	24,43
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	9,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	770	1001,06	31,08	37,61	124,57
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 день 2 неделя ОВЗ 158,50					
	ОВЗ 60,00 р. ЗАВТРАК 1 смена					
№168-2010	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая 200/10 гр	210	341,69	12,29	16,76	21,23
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200/10	200	61,42	0,20	0,05	15,04
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	9,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
пром.	Сыр порционный / твердых сортов /	20	42,00	0,96	0,24	9,00
	Всего	500	607,32	17,90	17,62	70,09
	ОВЗ 98,50р. ОБЕД					
№106, 2013	Овощи натуральные /огурцы свежие или помидоры св /	60	15,20	0,80	0,00	3,00
№139, 2004	Суп картофельный с бобовыми /горох/ 250 гр	250	150,15	5,99	4,40	11,65
№492,2004	Плов из филе птицы 60/200 гр	260	612,68	10,97	17,69	29,95
54-7хн-2020	Компот из шиповника 200гр	200	98,45	0,14	0,02	24,43
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 22 гр	22	52,21	1,67	0,20	10,93

№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	812	973,55	20,51	22,45	89,92
	ОВЗ 60,00 р. ПОЛДНИК 2-я смена					
	Ватрушка с творогом 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
	Итого за день		1 878,39	48,63	44,75	213,64
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 день 2 неделя ОВЗ 176					
	ОВЗ 60,00 р. ЗАВТРАК 1 смена					
№168-2010	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая 200/10 гр	210	341,69	12,29	18,76	31,23
54-2гн-2020	Чай с сахаром 200/10	200	61,42	0,20	0,05	15,04
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
пром.	Сыр порционный / твердых соротов /	20	42,00	0,96	0,24	9,00
	Всего	500	607,32	17,90	19,62	90,09
	ОВЗ 116,00 р. ОБЕД					
№106, 2013	Овощи натуральные /огурцы свежие или помидоры /	60	15,20	0,80	0,00	3,00
№139, 2004	Суп картофельный с бобовыми /горох/ 250 гр	250	150,15	5,99	4,40	21,65
№492,2004	Плов из филе птицы 60/200 гр	260	612,68	20,97	32,69	58,65
54-7хн-2020	Компот из шиповника 200гр	200	98,45	0,14	0,02	24,43
№ 108, сб. 2013г	Хлеб пшеничный 22 гр	22	52,21	1,67	0,20	10,93
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего	812	973,55	30,51	37,45	128,62
	ОВЗ 60,00 р. ПОЛДНИК 2-я смена					
	Ватрушка с творогом 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
	Итого за день		1 878,39	58,63	61,75	272,34
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 день 2 неделя					
	платное питание Завтрак 90р.					
№168-2010	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая 200/10 гр	210	341,69	12,29	18,76	31,23
№266,2013	Чай с сахаром 200/10	200	61,42	0,20	0,05	15,04
54-2гн-2020	Хлеб пшеничный 40 гр	40	94,92	3,04	0,36	19,88
№ 108, сб. 2013г	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр	30	67,29	1,41	0,21	14,94
№109,2013	Сыр порционный / твердых соротов /	20	42,00	0,96	0,24	9,00
пром.	Всего	500	607,32	17,90	19,62	90,09
	платное питание Обед 150р.					
	Овощи натуральные /огурцы свежие или помидоры /	60	15,20	0,80	0,00	3,00
№106, 2013	Суп картофельный с бобовыми /горох/ 250 гр	250	150,15	5,99	4,40	21,65
№139, 2004	Плов из филе птицы 60/200 гр	260	612,68	20,97	32,69	58,65
№492,2004	Компот из шиповника 200гр	200	98,45	0,14	0,02	24,43
54-7хн-2020	Хлеб пшеничный 22 гр	22	52,21	1,67	0,20	10,93
№ 108, сб. 2013г	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
№109,2013	Всего	812	973,55	30,51	37,45	128,62