



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №153

Меню на 23.01.2023



Утверждаю
 ООО "Эврика-11"
 Л.С. Рыхликкая

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 1/200/10	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		Выход, г	ккал	белки	жиры	Углеводы
№690-2004	Печенка по-строгановски					
№356-2004	Соус сметанный с луком 55 гр	55	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		515	727,77	18,99	20,75	116,29
(дети военнослужащих) ОБЕД 1- 73,00 р. 2 смена		Выход, г	ккал	белки	жиры	Углеводы
№690-2004	Печенка по-строгановски					
№356-2004	Соус сметанный с луком 55 гр	55	31,97	1,01	1,30	4,06
№332, 2004	Макаронные изделия отварные 180 гр	180	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		545	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
№690-2004	Печенка по-строгановски	50	181,56	8,21	12,75	8,50
№ 356-2004	Соус сметанный с луком 55 гр	55	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
№690-2004	Печенка по-строгановски	50	181,57	8,21	12,75	8,50
№ 356-2004	Соус сметанный с луком 55 гр	55	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		835	945,82	25,61	29,35	143,83
№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
1 день 1 неделя ОБЗ 158,50						
ОБЗ 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 200/10	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
№690-2004	Печенка по-строгановски	50	181,57	8,21	8,75	18,50
№356-2004	Соус сметанный с луком 55 гр	55	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	795	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 200/10	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
№690-2004	Печенка по-строгановски	50	181,57	8,21	12,75	8,50
№356-2004	Соус сметанный с луком 55 гр	55	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	845	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 200/10	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
№690-2004	Печенка по-строгановски	50	181,57	8,21	12,75	8,50
№356-2004	Соус сметанный с луком 55 гр	55	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	910	975,82	30,76	31,80	177,58