

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Кирилкина О. С.
" _____ "

Меню на 7 октября 2024 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 3 день (Льготный 7-11) (105,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка) | 60 | 0,00р. | 0,50 | 0,00 | 1,50 | 8,50 |
| Рыба припущенная в молоке | 120 | 0,00р. | 19,08 | 4,85 | 3,70 | 134,29 |
| Картофельное пюре | 180 | 0,00р. | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 116,71 |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 20 | 0,00р. | 4,67 | 5,87 | 0,00 | 71,73 |
| Компот из ягод замороженных | 200 | 0,00р. | 0,16 | 0,08 | 11,30 | 46,56 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 0,00р. | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| Итого: | | 0,00р. | 32,03 | 17,06 | 65,17 | 494,69 |

Завтрак 3 день (Общий 12-18) (119,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,00р. | 0,83 | 0,00 | 2,50 | 14,17 |
| Рыба припущенная в молоке | 120 | 0,00р. | 19,08 | 4,85 | 3,70 | 134,29 |
| Картофельное пюре | 200 | 0,00р. | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 129,67 |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 30 | 0,00р. | 7,00 | 8,80 | 0,00 | 107,60 |
| Компот из ягод замороженных | 200 | 0,00р. | 0,16 | 0,08 | 11,30 | 46,56 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 0,00р. | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Итого: | | 0,00р. | 35,90 | 20,73 | 73,73 | 572,56 |

Завтрак 3 день (Льготный 12-18) (119,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,00р. | 0,83 | 0,00 | 2,50 | 14,17 |
| Рыба припущенная в молоке | 120 | 0,00р. | 19,08 | 4,85 | 3,70 | 134,29 |
| Картофельное пюре | 200 | 0,00р. | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 129,67 |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 30 | 0,00р. | 7,00 | 8,80 | 0,00 | 107,60 |
| Компот из ягод замороженных | 200 | 0,00р. | 0,16 | 0,08 | 11,30 | 46,56 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 0,00р. | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Итого: | | 0,00р. | 35,90 | 20,73 | 73,73 | 572,56 |

Завтрак 3 день (ОВЗ 12-18) (119,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,00р. | 0,83 | 0,00 | 2,50 | 14,17 |
| Рыба припущенная в молоке | 120 | 0,00р. | 19,08 | 4,85 | 3,70 | 134,29 |
| Картофельное пюре | 200 | 0,00р. | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 129,67 |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 30 | 0,00р. | 7,00 | 8,80 | 0,00 | 107,60 |
| Компот из ягод замороженных | 200 | 0,00р. | 0,16 | 0,08 | 11,30 | 46,56 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 0,00р. | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Итого: | | 0,00р. | 35,90 | 20,73 | 73,73 | 572,56 |

Завтрак 3 день (Служащие СВО 12-18) (119,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,00р. | 0,83 | 0,00 | 2,50 | 14,17 |
| Рыба припущенная в молоке | 120 | 0,00р. | 19,08 | 4,85 | 3,70 | 134,29 |
| Картофельное пюре | 200 | 0,00р. | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 129,67 |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 30 | 0,00р. | 7,00 | 8,80 | 0,00 | 107,60 |
| Компот из ягод замороженных | 200 | 0,00р. | 0,16 | 0,08 | 11,30 | 46,56 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 0,00р. | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Итого: | | 0,00р. | 35,90 | 20,73 | 73,73 | 572,56 |

Обед 3 день (Льготный 7-11) (172,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат из свежих помидоров | 100 | 0,00р. | 1,00 | 6,20 | 3,60 | 74,00 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 0,00р. | 7,90 | 3,84 | 12,44 | 115,66 |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 110 | 0,00р. | 19,23 | 15,27 | 10,56 | 255,83 |
| Капуста тушеная | 160 | 0,00р. | 3,93 | 2,92 | 15,55 | 103,60 |
| Компот из ягод замороженных | 200 | 0,00р. | 0,16 | 0,08 | 11,30 | 46,56 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 0,00р. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,00р. | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Итого: | | 0,00р. | 37,96 | 29,26 | 97,58 | 803,72 |

Обед 3 день (Льготный 12-18) (194,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат из свежих помидоров | 100 | 0,00р. | 1,00 | 6,20 | 3,60 | 74,00 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 0,00р. | 9,88 | 4,80 | 15,55 | 144,57 |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 110 | 0,00р. | 19,23 | 15,27 | 10,56 | 255,83 |
| Капуста тушеная | 180 | 0,00р. | 4,43 | 3,28 | 17,50 | 116,55 |
| Компот из ягод замороженных | 200 | 0,00р. | 0,16 | 0,08 | 11,30 | 46,56 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 0,00р. | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,00р. | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Итого: | | 0,00р. | 42,00 | 30,79 | 112,29 | 892,35 |

Полдник 3 день (ОВЗ 7-11) (78,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------------------------------------------|--------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Пирожок печеный со свежей капустой | 60 | 0,00р. | 3,80 | 4,12 | 21,07 | 136,58 |
| Сок фруктовый для детского питания | 200 | 0,00р. | 0,20 | 0,20 | 23,20 | 95,40 |
| Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200 | 0,00р. | 5,80 | 6,00 | 8,00 | 109,20 |
| Итого: | | 0,00р. | 9,80 | 10,32 | 52,27 | 341,18 |

Полдник 3 день (ОВЗ 12-18) (80,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| Пирожок печеный со свежей капустой | 90 | 0,00р. | 5,71 | 6,18 | 31,61 | 204,87 |
| Сок фруктовый для детского питания | 200 | 0,00р. | 0,20 | 0,20 | 23,20 | 95,40 |
| Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200 | 0,00р. | 5,80 | 6,00 | 8,00 | 109,20 |
| Итого: | | 0,00р. | 11,71 | 12,38 | 62,81 | 409,47 |

Полдник 3 день (Служащие СВО 7-11) (78,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| Пирожок печеный со свежей капустой | 60 | 0,00р. | 3,80 | 4,12 | 21,07 | 136,58 |
| Сок фруктовый для детского питания | 200 | 0,00р. | 0,20 | 0,20 | 23,20 | 95,40 |
| Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200 | 0,00р. | 5,80 | 6,00 | 8,00 | 109,20 |
| Итого: | | 0,00р. | 9,80 | 10,32 | 52,27 | 341,18 |

Полдник 3 день (Служащие СВО 12-18) (80,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| Пирожок печеный со свежей капустой | 90 | 0,00р. | 5,71 | 6,18 | 31,61 | 204,87 |
| Сок фруктовый для детского питания | 200 | 0,00р. | 0,20 | 0,20 | 23,20 | 95,40 |
| Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200 | 0,00р. | 5,80 | 6,00 | 8,00 | 109,20 |
| Итого: | | 0,00р. | 11,71 | 12,38 | 62,81 | 409,47 |