

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кирилкина Ольга. Степановна.

" \_\_\_\_\_ "

Меню на 7 марта 2025 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

**Завтрак 2 день (Льготный 7-11) ( 121,99 Р)**

| Блюдо                                      | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат из квашеной капусты с репчатым луком | 60         | 0,00р.        | 0,96         | 1,86         | 4,92         | 41,13         |
| Пельмени мясные (п/ф) отварные             | 170        | 0,00р.        | 16,23        | 17,08        | 35,71        | 357,85        |
| Сыр полутвердых сортов (порции)            | 15         | 0,00р.        | 3,50         | 4,40         | 0,00         | 53,80         |
| Чай с лимоном и сахаром                    | 200        | 0,00р.        | 0,53         | 0,00         | 3,04         | 14,63         |
| Хлеб пшеничный                             | 20         | 0,00р.        | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 46,76         |
| Яблоки (целые)                             | 140        | 0,00р.        | 0,56         | 0,56         | 13,72        | 62,16         |
| <b>Итого:</b>                              | <b>605</b> | <b>0,00р.</b> | <b>23,35</b> | <b>24,10</b> | <b>67,05</b> | <b>576,33</b> |

**Завтрак 2 день (Общий 12-18) ( 143,90 Р)**

| Блюдо                                      | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат из квашеной капусты с репчатым луком | 60         | 0,00р.        | 0,96         | 1,86         | 4,92         | 41,13         |
| Пельмени мясные (п/ф) отварные             | 200        | 0,00р.        | 19,09        | 20,09        | 42,01        | 421,00        |
| Сыр полутвердых сортов (порции)            | 30         | 0,00р.        | 7,00         | 8,80         | 0,00         | 107,60        |
| Чай с лимоном и сахаром                    | 200        | 0,00р.        | 0,53         | 0,00         | 3,04         | 14,63         |
| Хлеб пшеничный                             | 20         | 0,00р.        | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 46,76         |
| Яблоки (целые)                             | 140        | 0,00р.        | 0,56         | 0,56         | 13,72        | 62,16         |
| <b>Итого:</b>                              | <b>650</b> | <b>0,00р.</b> | <b>29,72</b> | <b>31,51</b> | <b>73,36</b> | <b>693,28</b> |

**Завтрак 2 день (Льготный 12-18) ( 143,90 Р)**

| Блюдо                                      | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат из квашеной капусты с репчатым луком | 60         | 0,00р.        | 0,96         | 1,86         | 4,92         | 41,13         |
| Пельмени мясные (п/ф) отварные             | 200        | 0,00р.        | 19,09        | 20,09        | 42,01        | 421,00        |
| Сыр полутвердых сортов (порции)            | 30         | 0,00р.        | 7,00         | 8,80         | 0,00         | 107,60        |
| Чай с лимоном и сахаром                    | 200        | 0,00р.        | 0,53         | 0,00         | 3,04         | 14,63         |
| Хлеб пшеничный                             | 20         | 0,00р.        | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 46,76         |
| Яблоки (целые)                             | 140        | 0,00р.        | 0,56         | 0,56         | 13,72        | 62,16         |
| <b>Итого:</b>                              | <b>650</b> | <b>0,00р.</b> | <b>29,72</b> | <b>31,51</b> | <b>73,36</b> | <b>693,28</b> |

**Завтрак 2 день (ОВЗ 12-18) ( 143,90 Р)**

| Блюдо                                      | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат из квашеной капусты с репчатым луком | 60         | 0,00р.        | 0,96         | 1,86         | 4,92         | 41,13         |
| Пельмени мясные (п/ф) отварные             | 200        | 0,00р.        | 19,09        | 20,09        | 42,01        | 421,00        |
| Сыр полутвердых сортов (порции)            | 30         | 0,00р.        | 7,00         | 8,80         | 0,00         | 107,60        |
| Чай с лимоном и сахаром                    | 200        | 0,00р.        | 0,53         | 0,00         | 3,04         | 14,63         |
| Хлеб пшеничный                             | 20         | 0,00р.        | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 46,76         |
| Яблоки (целые)                             | 140        | 0,00р.        | 0,56         | 0,56         | 13,72        | 62,16         |
| <b>Итого:</b>                              | <b>650</b> | <b>0,00р.</b> | <b>29,72</b> | <b>31,51</b> | <b>73,36</b> | <b>693,28</b> |

**Завтрак 2 день (Служащие СВО 12-18) ( 143,90 Р)**

| Блюдо                                      | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат из квашеной капусты с репчатым луком | 60         | 0,00р.        | 0,96         | 1,86         | 4,92         | 41,13         |
| Пельмени мясные (п/ф) отварные             | 200        | 0,00р.        | 19,09        | 20,09        | 42,01        | 421,00        |
| Сыр полутвердых сортов (порции)            | 30         | 0,00р.        | 7,00         | 8,80         | 0,00         | 107,60        |
| Чай с лимоном и сахаром                    | 200        | 0,00р.        | 0,53         | 0,00         | 3,04         | 14,63         |
| Хлеб пшеничный                             | 20         | 0,00р.        | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 46,76         |
| Яблоки (целые)                             | 140        | 0,00р.        | 0,56         | 0,56         | 13,72        | 62,16         |
| <b>Итого:</b>                              | <b>650</b> | <b>0,00р.</b> | <b>29,72</b> | <b>31,51</b> | <b>73,36</b> | <b>693,28</b> |

**Обед 2 день (Льготный 7-11) ( 161,85 Р)**

| Блюдо                                    | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калории       |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100        | 0,00р.        | 1,68         | 3,45         | 10,17         | 77,17         |
| Суп гороховый (с говядиной тушеной)      | 200        | 0,00р.        | 6,63         | 4,08         | 14,30         | 119,89        |
| Котлета рыбная (п/ф) запеченная          | 120        | 0,00р.        | 10,87        | 10,32        | 11,20         | 180,92        |
| Картофель отварной с маслом              | 170        | 0,00р.        | 4,82         | 4,18         | 17,87         | 134,32        |
| Кисель с витаминами для детей            | 200        | 0,00р.        | 0,00         | 0,00         | 24,00         | 95,00         |
| Хлеб пшеничный йодированный              | 40         | 0,00р.        | 3,16         | 0,40         | 19,32         | 93,52         |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 60         | 0,00р.        | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 137,94        |
| <b>Итого:</b>                            | <b>890</b> | <b>0,00р.</b> | <b>30,52</b> | <b>23,10</b> | <b>126,50</b> | <b>838,77</b> |

**Обед 2 день (Служащие СВО 12-18) ( 183,49 Р)**

| Блюдо                                    | Порция      | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калории       |
|--|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 120         | 0,00р.        | 2,01         | 4,14         | 12,20         | 92,60         |
| Суп гороховый (с говядиной тушеной)      | 250         | 0,00р.        | 8,28         | 5,10         | 17,87         | 149,87        |
| Котлета рыбная (п/ф) запеченная          | 120         | 0,00р.        | 10,87        | 10,32        | 11,20         | 180,92        |
| Картофель отварной с маслом              | 230         | 0,00р.        | 6,53         | 5,66         | 24,18         | 181,73        |
| Кисель с витаминами для детей            | 200         | 0,00р.        | 0,00         | 0,00         | 24,00         | 95,00         |
| Хлеб пшеничный йодированный              | 50          | 0,00р.        | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90        |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 70          | 0,00р.        | 3,92         | 0,77         | 34,58         | 160,93        |
| <b>Итого:</b>                            | <b>1040</b> | <b>0,00р.</b> | <b>35,56</b> | <b>26,50</b> | <b>148,19</b> | <b>977,95</b> |

**Полдник 2 день (ОВЗ 7-11) ( 91,90 Р)**

| Блюдо  | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры        | Углеводы     | Калории       |
|--|------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Булочка "Майская" (готовое изделие)                | 60         | 0,00р.        | 4,62         | 1,80        | 30,06        | 155,40        |
| Груши свежие (целые)                               | 180        | 0,00р.        | 0,72         | 0,54        | 18,54        | 81,90         |
| Кисломолочный продукт (ряженка 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200        | 0,00р.        | 5,80         | 5,00        | 8,40         | 101,80        |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>440</b> | <b>0,00р.</b> | <b>11,14</b> | <b>7,34</b> | <b>57,00</b> | <b>339,10</b> |

**Полдник 2 день (ОВЗ 12-18) ( 92,72 Р)**

| <b>Блюдо</b>                                       | <b>Порция</b> | <b>Цена</b>   | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|--|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|
| Булочка "Майская" (готовое изделие)                | 60            | 0,00р.        | 4,62         | 1,80        | 30,06           | 155,40         |
| Груши свежие (целые)                               | 200           | 0,00р.        | 0,80         | 0,60        | 20,60           | 91,00          |
| Кисломолочный продукт (ряженка 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200           | 0,00р.        | 5,80         | 5,00        | 8,40            | 101,80         |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>460</b>    | <b>0,00р.</b> | <b>11,22</b> | <b>7,40</b> | <b>59,06</b>    | <b>348,20</b>  |

**Полдник 2 день (Служащие СВО 7-11) ( 91,90 Р)**

| <b>Блюдо</b>                                       | <b>Порция</b> | <b>Цена</b>   | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|--|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|
| Булочка "Майская" (готовое изделие)                | 60            | 0,00р.        | 4,62         | 1,80        | 30,06           | 155,40         |
| Груши свежие (целые)                               | 180           | 0,00р.        | 0,72         | 0,54        | 18,54           | 81,90          |
| Кисломолочный продукт (ряженка 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200           | 0,00р.        | 5,80         | 5,00        | 8,40            | 101,80         |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>440</b>    | <b>0,00р.</b> | <b>11,14</b> | <b>7,34</b> | <b>57,00</b>    | <b>339,10</b>  |

**Полдник 2 день (Служащие СВО 12-18) ( 92,72 Р)**

| <b>Блюдо</b>                                       | <b>Порция</b> | <b>Цена</b>   | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|--|---------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|
| Булочка "Майская" (готовое изделие)                | 60            | 0,00р.        | 4,62         | 1,80        | 30,06           | 155,40         |
| Груши свежие (целые)                               | 200           | 0,00р.        | 0,80         | 0,60        | 20,60           | 91,00          |
| Кисломолочный продукт (ряженка 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200           | 0,00р.        | 5,80         | 5,00        | 8,40            | 101,80         |
| <b>Итого:</b>                                      | <b>460</b>    | <b>0,00р.</b> | <b>11,22</b> | <b>7,40</b> | <b>59,06</b>    | <b>348,20</b>  |