

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Кирилкина Ольга. Степановна.
" " "

Меню на 8 декабря 2025 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 9 день (Льготный 7-11) (121,99 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Помидор свежий (нарезка) | 60 | 0,00р. | 0,36 | 0,00 | 2,28 | 10,56 |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 100 | 0,00р. | 17,49 | 13,88 | 9,60 | 232,57 |
| Картофельное пюре | 180 | 0,00р. | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 116,71 |
| Соус красный основной | 20 | 0,00р. | 0,34 | 0,47 | 2,14 | 14,26 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,00р. | 0,53 | 0,00 | 3,04 | 14,63 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 0,00р. | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| Итого: | 610 | 0,00р. | 26,34 | 20,61 | 65,74 | 505,63 |

Завтрак 9 день (Общий 12-18) (143,90 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,00р. | 0,60 | 0,00 | 3,80 | 17,60 |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 120 | 0,00р. | 20,98 | 16,65 | 11,52 | 279,09 |
| Картофельное пюре | 200 | 0,00р. | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 129,67 |
| Соус красный основной | 50 | 0,00р. | 0,85 | 1,18 | 5,35 | 35,64 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,00р. | 0,53 | 0,00 | 3,04 | 14,63 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 0,00р. | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Итого: | 730 | 0,00р. | 31,78 | 24,83 | 79,95 | 616,91 |

Завтрак 9 день (Льготный 12-18) (143,90 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,00р. | 0,60 | 0,00 | 3,80 | 17,60 |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 120 | 0,00р. | 20,98 | 16,65 | 11,52 | 279,09 |
| Картофельное пюре | 200 | 0,00р. | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 129,67 |
| Соус красный основной | 50 | 0,00р. | 0,85 | 1,18 | 5,35 | 35,64 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,00р. | 0,53 | 0,00 | 3,04 | 14,63 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 0,00р. | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Итого: | 730 | 0,00р. | 31,78 | 24,83 | 79,95 | 616,91 |

Завтрак 9 день (ОВЗ 12-18) (143,90 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,00р. | 0,60 | 0,00 | 3,80 | 17,60 |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 120 | 0,00р. | 20,98 | 16,65 | 11,52 | 279,09 |
| Картофельное пюре | 200 | 0,00р. | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 129,67 |
| Соус красный основной | 50 | 0,00р. | 0,85 | 1,18 | 5,35 | 35,64 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,00р. | 0,53 | 0,00 | 3,04 | 14,63 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 0,00р. | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Итого: | 730 | 0,00р. | 31,78 | 24,83 | 79,95 | 616,91 |

Завтрак 9 день (Служащие СВО 12-18) (143,90 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,00р. | 0,60 | 0,00 | 3,80 | 17,60 |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 120 | 0,00р. | 20,98 | 16,65 | 11,52 | 279,09 |
| Картофельное пюре | 200 | 0,00р. | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 129,67 |
| Соус красный основной | 50 | 0,00р. | 0,85 | 1,18 | 5,35 | 35,64 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,00р. | 0,53 | 0,00 | 3,04 | 14,63 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 0,00р. | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Итого: | 730 | 0,00р. | 31,78 | 24,83 | 79,95 | 616,91 |

Обед 9 день (Льготный 7-11) (161,85 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат из свежих помидоров с перцем | 90 | 0,00р. | 0,80 | 0,05 | 4,28 | 20,64 |
| Суп с лапшой и мясными фрикадельками (п/ф) | 200 | 0,00р. | 7,20 | 4,37 | 22,83 | 158,76 |
| Печень тушенная в сметанном соусе | 90 | 0,00р. | 15,80 | 10,65 | 8,94 | 198,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 0,00р. | 8,20 | 6,11 | 42,80 | 258,46 |
| Компот из яблок | 200 | 0,00р. | 0,10 | 0,10 | 8,44 | 35,35 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 0,00р. | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,00р. | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| Итого: | 810 | 0,00р. | 37,50 | 22,12 | 126,37 | 856,68 |

Обед 9 день (Общий 7-11) (161,85 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат из свежих помидоров с перцем | 90 | 0,00р. | 0,80 | 0,05 | 4,28 | 20,64 |
| Суп с лапшой и мясными фрикадельками (п/ф) | 200 | 0,00р. | 7,20 | 4,37 | 22,83 | 158,76 |
| Печень тушенная в сметанном соусе | 90 | 0,00р. | 15,80 | 10,65 | 8,94 | 198,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 0,00р. | 8,20 | 6,11 | 42,80 | 258,46 |
| Компот из яблок | 200 | 0,00р. | 0,10 | 0,10 | 8,44 | 35,35 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 0,00р. | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,00р. | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| Итого: | 810 | 0,00р. | 37,50 | 22,12 | 126,37 | 856,68 |

Обед 9 день (Служащие СВО 12-18) (183,49 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат из свежих помидоров с перцем | 100 | 0,00р. | 0,88 | 0,05 | 4,76 | 22,93 |
| Суп с лапшой и мясными фрикадельками (п/ф) | 250 | 0,00р. | 9,00 | 5,47 | 28,53 | 198,45 |
| Печень тушенная в сметанном соусе | 100 | 0,00р. | 17,55 | 11,84 | 9,93 | 220,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 0,00р. | 9,84 | 7,33 | 51,36 | 310,15 |
| Компот из яблок | 200 | 0,00р. | 0,10 | 0,10 | 8,44 | 35,35 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 0,00р. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,00р. | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 |
| Итого: | 910 | 0,00р. | 42,55 | 25,63 | 142,21 | 971,97 |

Полдник 9 день (ОВЗ 7-11) (91,90 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,00р. | 0,13 | 0,04 | 11,75 | 50,25 |
| Пирожок с морковным фаршем | 80 | 0,00р. | 4,72 | 5,16 | 26,62 | 171,62 |
| Творожок (в индивид. упаковке, м.д.ж. не более 9%) | 125 | 0,00р. | 10,00 | 6,25 | 11,88 | 143,75 |
| Итого: | 405 | 0,00р. | 14,85 | 11,44 | 50,24 | 365,62 |

Полдник 9 день (ОВЗ 12-18) (92,72 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Пирожок с морковным фаршем | 100 | 0,00р. | 5,90 | 6,45 | 33,28 | 214,53 |
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,00р. | 0,13 | 0,04 | 11,75 | 50,25 |
| Творожок (в индивид. упаковке, м.д.ж. не более 9%) | 125 | 0,00р. | 10,00 | 6,25 | 11,88 | 143,75 |
| Итого: | 425 | 0,00р. | 16,03 | 12,73 | 56,90 | 408,52 |

Полдник 9 день (Служащие СВО 7-11) (91,90 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,00р. | 0,13 | 0,04 | 11,75 | 50,25 |
| Пирожок с морковным фаршем | 80 | 0,00р. | 4,72 | 5,16 | 26,62 | 171,62 |
| Творожок (в индивид. упаковке, м.д.ж. не более 9%) | 125 | 0,00р. | 10,00 | 6,25 | 11,88 | 143,75 |
| Итого: | 405 | 0,00р. | 14,85 | 11,44 | 50,24 | 365,62 |