

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Кирилкина О. С.
" " "

Меню на 14 ноября 2023 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 6 день (Льготный 7-11) (80,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	0,00р.	6,99	8,27	28,43	217,18
Масло сливочное 82,5% (порции)	10	0,00р.	0,05	8,25	0,08	74,77
Яйцо отварное	40	0,00р.	4,80	4,10	0,30	56,64
Какао с молоком	200	0,00р.	4,57	4,80	12,05	107,88
Хлеб пшеничный	50	0,00р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:		0,00р.	20,36	25,92	65,01	573,36

Завтрак 6 день (Общий 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	0,00р.	8,74	10,34	35,53	271,47
Масло сливочное 82,5% (порции)	20	0,00р.	0,10	16,50	0,16	149,54
Яйцо отварное	40	0,00р.	4,80	4,10	0,30	56,64
Какао с молоком	200	0,00р.	4,57	4,80	12,05	107,88
Хлеб пшеничный	50	0,00р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:		0,00р.	22,16	36,24	72,19	702,43

Завтрак 6 день (Льготный 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	0,00р.	8,74	10,34	35,53	271,47
Масло сливочное 82,5% (порции)	20	0,00р.	0,10	16,50	0,16	149,54
Яйцо отварное	40	0,00р.	4,80	4,10	0,30	56,64
Какао с молоком	200	0,00р.	4,57	4,80	12,05	107,88
Хлеб пшеничный	50	0,00р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:		0,00р.	22,16	36,24	72,19	702,43

Обед 6 день (Льготный 7-11) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат "Степной"	60	0,00р.	1,00	4,17	5,32	62,77
Свекольник (с говядиной тушёной)	200	0,00р.	4,14	7,16	12,06	129,04
Бифштекс рубленный (п/ф мясо с птицей) запечённый	90	0,00р.	12,78	13,24	0,00	169,90
Макароны отварные	150	0,00р.	5,40	4,90	32,80	196,80
Компот из чернослива	200	0,00р.	0,80	0,03	28,50	116,97
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,00р.	2,24	0,44	19,76	91,96

Итого:	0,00р.	28,73	30,23	112,92	837,57
---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Обед 6 день (Общий 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат "Степной"	100	0,00р.	1,67	6,94	8,86	104,61
Свекольник (с говядиной тушёной)	250	0,00р.	5,17	8,95	15,07	161,30
Бифштекс рубленый (п/ф мясо с птицей) запечённый	100	0,00р.	14,20	14,71	0,00	188,78
Макароны отварные	180	0,00р.	6,48	5,88	39,36	236,16
Компот из чернослива	200	0,00р.	0,80	0,03	28,50	116,97
Хлеб пшеничный йодированный	20	0,00р.	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	50	0,00р.	2,80	0,55	24,70	114,95
Итого:		0,00р.	32,70	37,26	126,15	969,53

Обед 6 день (Льготный 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат "Степной"	100	0,00р.	1,67	6,94	8,86	104,61
Свекольник (с говядиной тушёной)	250	0,00р.	5,17	8,95	15,07	161,30
Бифштекс рубленый (п/ф мясо с птицей) запечённый	100	0,00р.	14,20	14,71	0,00	188,78
Макароны отварные	180	0,00р.	6,48	5,88	39,36	236,16
Компот из чернослива	200	0,00р.	0,80	0,03	28,50	116,97
Хлеб пшеничный йодированный	20	0,00р.	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	50	0,00р.	2,80	0,55	24,70	114,95
Итого:		0,00р.	32,70	37,26	126,15	969,53

Полдник 6 день (ОВЗ 7-11) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирог с повидлом (готовое изделие) порционный	50	0,00р.	2,10	7,95	23,15	172,55
Бананы (целые)	140	0,00р.	4,06	4,48	5,32	77,84
Сок фруктовый для детского питания	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	95,40
Итого:		0,00р.	6,36	12,63	51,67	345,79

Полдник 6 день (ОВЗ 12-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирог с повидлом (готовое изделие) порционный	70	0,00р.	2,94	11,13	32,41	241,57
Бананы (целые)	140	0,00р.	4,06	4,48	5,32	77,84
Сок фруктовый для детского	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	95,40

питания						
	Итого:	0,00р.	7,20	15,81	60,93	414,81

Повар _____
Кладовщик _____
Зав столовой _____