

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Кирилкина О. С.  
" \_\_\_\_\_ "

Меню на 15 ноября 2023 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

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

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Огурец свежий (нарезка)	60	0,00р.	0,50	0,00	1,50	8,50
Котлета мясная (п/ф) запеченная	90	0,00р.	9,35	10,77	9,30	172,20
Макароны отварные	150	0,00р.	5,40	4,90	32,80	196,80
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	0,00р.	4,67	5,87	0,00	71,73
Хлеб пшеничный	40	0,00р.	3,16	0,40	19,32	93,52
Чай с сахаром	200	0,00р.	0,40	0,10	4,63	19,50
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>23,47</b>	<b>22,04</b>	<b>67,56</b>	<b>562,25</b>

**Завтрак 7 день (Общий 12-18) ( 102,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Огурец свежий (нарезка)	60	0,00р.	0,50	0,00	1,50	8,50
Котлета мясная (п/ф) запеченная	100	0,00р.	10,39	11,97	10,34	191,33
Макароны отварные	170	0,00р.	6,12	5,55	37,17	223,04
Сыр полутвердых сортов (порции)	30	0,00р.	7,00	8,80	0,00	107,60
Чай с сахаром	200	0,00р.	0,40	0,10	4,63	19,50
Хлеб пшеничный	50	0,00р.	3,95	0,50	24,15	116,90
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>28,36</b>	<b>26,92</b>	<b>77,79</b>	<b>666,87</b>

**Завтрак 7 день (Льготный 12-18) ( 102,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Огурец свежий (нарезка)	60	0,00р.	0,50	0,00	1,50	8,50
Котлета мясная (п/ф) запеченная	100	0,00р.	10,39	11,97	10,34	191,33
Макароны отварные	170	0,00р.	6,12	5,55	37,17	223,04
Сыр полутвердых сортов (порции)	30	0,00р.	7,00	8,80	0,00	107,60
Чай с сахаром	200	0,00р.	0,40	0,10	4,63	19,50
Хлеб пшеничный	50	0,00р.	3,95	0,50	24,15	116,90
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>28,36</b>	<b>26,92</b>	<b>77,79</b>	<b>666,87</b>

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

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,00р.	0,80	3,65	5,26	56,54
Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф)	200	0,00р.	7,16	7,66	6,00	121,56
Биточки куриные (п/ф) запеченные	90	0,00р.	11,40	9,99	11,61	181,82
Рис отварной	150	0,00р.	3,70	4,80	36,50	203,50
Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0,00р.	0,13	0,04	11,75	50,25

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
Яблоки (целые)	120	0,00р.	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>28,28</b>	<b>27,36</b>	<b>117,13</b>	<b>829,05</b>

#### Обед 7 день (Общий 12-18) ( 130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,00р.	1,33	6,08	8,77	94,23
Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф)	250	0,00р.	8,95	9,58	7,51	151,95
Биточки куриные (п/ф) запеченные	100	0,00р.	12,67	11,10	12,90	202,02
Рис отварной	180	0,00р.	4,44	5,76	43,80	244,21
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00р.	0,13	0,04	11,75	50,25
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
Яблоки (целые)	100	0,00р.	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>32,30</b>	<b>33,71</b>	<b>128,88</b>	<b>948,76</b>

#### Обед 7 день (Льготный 12-18) ( 130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,00р.	1,33	6,08	8,77	94,23
Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф)	250	0,00р.	8,95	9,58	7,51	151,95
Биточки куриные (п/ф) запеченные	100	0,00р.	12,67	11,10	12,90	202,02
Рис отварной	180	0,00р.	4,44	5,76	43,80	244,21
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00р.	0,13	0,04	11,75	50,25
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
Яблоки (целые)	100	0,00р.	0,40	0,40	9,80	44,40
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>32,30</b>	<b>33,71</b>	<b>128,88</b>	<b>948,76</b>

#### Полдник 7 день (ОВЗ 7-11) ( 70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Печенье (готовое изделие)	35	0,00р.	1,51	2,84	23,14	124,08
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	0,00р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Апельсины (целые)	160	0,00р.	1,44	0,32	12,96	60,48
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>8,75</b>	<b>8,16</b>	<b>58,10</b>	<b>340,75</b>

**Полдник 7 день (ОВЗ 12-18) ( 70,00 Р)**

<b>Блюдо</b>	<b>Порция</b>	<b>Цена</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>
Печенье (готовое изделие)	50	0,00р.	2,15	4,05	33,05	177,25
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	0,00р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Апельсины (целые)	140	0,00р.	1,26	0,28	11,34	52,92
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>9,21</b>	<b>9,33</b>	<b>66,39</b>	<b>386,37</b>

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

Зав столовой \_\_\_\_\_