

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Кирилкина О. С.
" " "

Меню на 20 ноября 2023 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 10 день (Льготный 7-11) (80,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сырники из творога (п/ф)	210	0,00р.	18,68	10,21	35,72	308,14
Джем (порции)	50	0,00р.	0,05	0,05	11,75	47,65
Сыр полутвердых сортов (порции)	30	0,00р.	7,00	8,80	0,00	107,60
Кофейный напиток с молоком	200	0,00р.	3,80	3,50	11,10	90,81
Хлеб пшеничный	50	0,00р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:		0,00р.	33,48	23,06	82,72	671,09

Завтрак 10 день (Общий 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сырники из творога (п/ф)	210	0,00р.	18,68	10,21	35,72	308,14
Джем (порции)	50	0,00р.	0,05	0,05	11,75	47,65
Сыр полутвердых сортов (порции)	30	0,00р.	7,00	8,80	0,00	107,60
Кофейный напиток с молоком	200	0,00р.	3,80	3,50	11,10	90,81
Хлеб пшеничный	50	0,00р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:		0,00р.	33,48	23,06	82,72	671,09

Завтрак 10 день (Льготный 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сырники из творога (п/ф)	200	0,00р.	17,79	9,72	34,02	293,47
Джем (порции)	50	0,00р.	0,05	0,05	11,75	47,65
Сыр полутвердых сортов (порции)	15	0,00р.	3,50	4,40	0,00	53,80
Кофейный напиток с молоком	200	0,00р.	3,80	3,50	11,10	90,81
Хлеб пшеничный	40	0,00р.	3,16	0,40	19,32	93,52
Итого:		0,00р.	28,30	18,07	76,19	579,24

Обед 10 день (Льготный 7-11) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	100	0,00р.	1,70	4,99	8,46	85,74
Суп картофельный с рыбными консервами	200	0,00р.	7,90	3,84	12,44	115,66
Фрикадельки мясные (п/ф) тушеные	90	0,00р.	19,25	11,03	3,38	189,90
Картофельное пюре	170	0,00р.	3,47	5,44	23,17	110,22
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	60	0,00р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		0,00р.	38,94	26,46	104,85	768,33

Обед 10 день (Общий 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	120	0,00р.	2,04	5,99	10,15	102,89
Суп картофельный с рыбными консервами	250	0,00р.	9,88	4,80	15,55	144,57
Фрикадельки мясные (п/ф) тушеные	100	0,00р.	21,39	12,25	3,76	211,00
Картофельное пюре	180	0,00р.	3,68	5,76	24,53	116,71
Компот из яблок	200	0,00р.	0,10	0,10	8,44	35,35
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.	44,39	30,06	116,22	865,35

Обед 10 день (Льготный 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из квашеной капусты с репчатым луком	120	0,00р.	2,04	5,99	10,15	102,89
Суп картофельный с рыбными консервами	250	0,00р.	9,88	4,80	15,55	144,57
Фрикадельки мясные (п/ф) тушеные	100	0,00р.	21,39	12,25	3,76	211,00
Картофельное пюре	180	0,00р.	3,68	5,76	24,53	116,71
Компот из яблок	200	0,00р.	0,10	0,10	8,44	35,35
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.	44,39	30,06	116,22	865,35

Полдник 10 день (ОВЗ 7-11) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Вафли (готовое изделие)	70	0,00р.	2,80	3,50	51,80	249,90
Сок фруктовый для детского питания	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	95,40
Апельсины (целые)	160	0,00р.	1,44	0,32	12,96	60,48
Итого:		0,00р.	4,44	4,02	87,96	405,78

Полдник 10 день (ОВЗ 12-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Вафли (готовое изделие)	60	0,00р.	2,40	3,00	44,40	214,20
Сок фруктовый для детского питания	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	95,40
Апельсины (целые)	140	0,00р.	1,26	0,28	11,34	52,92
Итого:		0,00р.	3,86	3,48	78,94	362,52

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____