

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

Меню на 14 марта 2023 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

**Завтрак 2 день (Льготный 7-11) ( 80,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих огурцов	60	0,00р.	0,44	6,05	1,37	61,65
Вареники с картофелем (п/ф) с маслом	150	0,00р.	5,28	11,07	44,34	291,98
Компот из ягод замороженных	200	0,00р.	0,16	0,08	10,45	39,95
Хлеб пшеничный	40	0,00р.	3,16	0,40	19,32	93,52
Бутерброд с колбасой	45	0,00р.	4,83	5,96	9,57	111,24
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>13,86</b>	<b>23,56</b>	<b>85,05</b>	<b>598,33</b>

**Завтрак 2 день (Общий 12-18) ( 102,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих огурцов	90	0,00р.	0,66	9,07	2,05	92,47
Вареники с картофелем (п/ф) с маслом	250	0,00р.	8,80	18,45	73,91	486,63
Компот из ягод замороженных	200	0,00р.	0,16	0,08	10,45	39,95
Хлеб пшеничный	40	0,00р.	3,16	0,40	19,32	93,52
Бутерброд с колбасой	45	0,00р.	4,83	5,96	9,57	111,24
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>17,60</b>	<b>33,97</b>	<b>115,29</b>	<b>823,80</b>

**Завтрак 2 день (Льготный 12-18) ( 102,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих огурцов	90	0,00р.	0,66	9,07	2,05	92,47
Вареники с картофелем (п/ф) с маслом	250	0,00р.	8,80	18,45	73,91	486,63
Компот из ягод замороженных	200	0,00р.	0,16	0,08	10,45	39,95
Хлеб пшеничный	40	0,00р.	3,16	0,40	19,32	93,52
Бутерброд с колбасой	45	0,00р.	4,83	5,96	9,57	111,24
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>17,60</b>	<b>33,97</b>	<b>115,29</b>	<b>823,80</b>

**Обед 2 день (Льготный 7-11) ( 125,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет с репчатым луком	60	0,00р.	0,75	3,99	4,50	68,88
Борщ с капустой и картофелем (с говядиной тушеной)	200/20	0,00р.	2,98	16,32	8,36	202,27
Картофельное пюре	150	0,00р.	2,72	3,40	23,86	120,83
Котлета рыбная (п/ф) запеченная	80	0,00р.	5,86	3,31	7,29	95,64
Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,00р.	1,04	2,76	4,36	43,11
Сок из фруктов и (или) овощей	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
Хлеб пшеничный	40	0,00р.	3,16	0,40	19,32	93,52

Хлеб ржаной	40	0,00р.	2,04	0,48	15,96	78,80
Яблоки (нарезка)	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	88,80
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>19,55</b>	<b>31,66</b>	<b>126,45</b>	<b>885,85</b>

### Обед 2 день (Общий 12-18) ( 130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет с репчатым луком	90	0,00р.	1,13	5,99	6,75	103,31
Борщ с капустой и картофелем (с говядиной тушеной)	250/20	0,00р.	3,66	20,03	10,26	248,24
Картофельное пюре	200	0,00р.	3,63	4,53	31,81	161,11
Котлета рыбная (п/ф) запеченная	90	0,00р.	6,59	3,73	8,20	107,60
Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,00р.	1,04	2,76	4,36	43,11
Сок из фруктов и (или) овощей	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
Хлеб пшеничный	40	0,00р.	3,16	0,40	19,32	93,52
Хлеб ржаной	40	0,00р.	2,04	0,48	15,96	78,80
Яблоки (нарезка)	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	88,80
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>22,24</b>	<b>38,91</b>	<b>139,46</b>	<b>1018,49</b>

### Обед 2 день (Льготный 12-18) ( 130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет с репчатым луком	90	0,00р.	1,13	5,99	6,75	103,31
Борщ с капустой и картофелем (с говядиной тушеной)	250/20	0,00р.	3,66	20,03	10,26	248,24
Картофельное пюре	200	0,00р.	3,63	4,53	31,81	161,11
Котлета рыбная (п/ф) запеченная	90	0,00р.	6,59	3,73	8,20	107,60
Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,00р.	1,04	2,76	4,36	43,11
Сок из фруктов и (или) овощей	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
Хлеб пшеничный	40	0,00р.	3,16	0,40	19,32	93,52
Хлеб ржаной	40	0,00р.	2,04	0,48	15,96	78,80
Яблоки (нарезка)	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	88,80
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>22,24</b>	<b>38,91</b>	<b>139,46</b>	<b>1018,49</b>

### Полдник 2 день (ОВЗ 7-11) ( 70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сок из фруктов и (или) овощей	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
Бисквит "Чоко-Пай" (инд. упак. 1/30)	30	0,00р.	1,50	6,30	18,60	127,50
Яблоки (нарезка)	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	88,80
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>2,50</b>	<b>7,30</b>	<b>61,40</b>	<b>310,30</b>

**Полдник 2 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>
Сок из фруктов и (или) овощей	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
Бисквит "Чоко-Пай" (инд. упак. 1/30)	30	0,00р.	1,50	6,30	18,60	127,50
Яблоки (нарезка)	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	88,80
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>2,50</b>	<b>7,30</b>	<b>61,40</b>	<b>310,30</b>

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

Зав столовой \_\_\_\_\_