

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Кирилкина О. С.  
"       "       "

Меню на 15 марта 2023 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 3 день (Льготный 7-11) ( 80,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная молочная	200	0,00р.	7,65	8,47	36,38	252,00
Бутерброд с маслом и сыром	35	0,00р.	4,87	8,70	7,29	127,07
Кофейный напиток с молоком	200	0,00р.	4,29	4,26	16,36	133,08
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Яйцо отварное	40	0,00р.	5,08	4,60	0,28	62,84
Апельсины (нарезка)	100	0,00р.	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>25,16</b>	<b>26,53</b>	<b>82,89</b>	<b>688,13</b>

Завтрак 3 день (Общий 12-18) ( 102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная молочная	250	0,00р.	9,56	10,59	45,47	315,00
Бутерброд с маслом и сыром	45	0,00р.	6,27	11,17	9,37	163,25
Кофейный напиток с молоком	200	0,00р.	4,29	4,26	16,36	133,08
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Яйцо отварное	40	0,00р.	5,08	4,60	0,28	62,84
Апельсины (нарезка)	100	0,00р.	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>28,46</b>	<b>31,11</b>	<b>94,08</b>	<b>787,31</b>

Завтрак 3 день (Льготный 12-18) ( 102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная молочная	250	0,00р.	9,56	10,59	45,47	315,00
Бутерброд с маслом и сыром	45	0,00р.	6,27	11,17	9,37	163,25
Кофейный напиток с молоком	200	0,00р.	4,29	4,26	16,36	133,08
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Яйцо отварное	40	0,00р.	5,08	4,60	0,28	62,84
Апельсины (нарезка)	100	0,00р.	0,90	0,20	8,10	43,00
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>28,46</b>	<b>31,11</b>	<b>94,08</b>	<b>787,31</b>

Обед 3 день (Льготный 7-11) ( 125,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,00р.	0,46	6,02	2,55	66,23
Суп с рыбными консервами	200	0,00р.	4,80	4,29	9,34	86,05
Каша гречневая	150	0,00р.	6,77	4,62	30,61	145,88
Тефтели п/ф	80	0,00р.	5,68	9,90	8,51	250,61
Соус сметанный	30	0,00р.	0,45	2,43	1,86	29,57
Компот из сухофруктов	200	0,00р.	0,58	0,00	21,61	87,86

Хлеб ржаной	30	0,00р.	1,48	0,32	13,17	52,01
Сок фруктовый для детского питания	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>20,41</b>	<b>27,79</b>	<b>110,84</b>	<b>812,19</b>

### Обед 3 день (Общий 12-18) ( 130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с перцем	90	0,00р.	0,70	9,03	3,82	99,34
Суп с рыбными консервами	250	0,00р.	6,00	5,37	11,68	107,56
Каша гречневая	200	0,00р.	9,02	6,16	40,81	194,51
Тефтели п/ф	90	0,00р.	6,39	11,14	9,58	281,93
Соус сметанный	50	0,00р.	0,74	4,05	3,09	49,28
Компот из сухофруктов	200	0,00р.	0,58	0,00	21,61	87,86
Хлеб ржаной	30	0,00р.	1,48	0,32	13,17	52,01
Сок фруктовый для детского питания	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>25,11</b>	<b>36,27</b>	<b>126,95</b>	<b>966,48</b>

### Обед 3 день (Льготный 12-18) ( 130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с перцем	90	0,00р.	0,70	9,03	3,82	99,34
Суп с рыбными консервами	250	0,00р.	6,00	5,37	11,68	107,56
Каша гречневая	200	0,00р.	9,02	6,16	40,81	194,51
Тефтели п/ф	90	0,00р.	6,39	11,14	9,58	281,93
Соус сметанный	50	0,00р.	0,74	4,05	3,09	49,28
Компот из сухофруктов	200	0,00р.	0,58	0,00	21,61	87,86
Хлеб ржаной	30	0,00р.	1,48	0,32	13,17	52,01
Сок фруктовый для детского питания	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>25,11</b>	<b>36,27</b>	<b>126,95</b>	<b>966,48</b>

### Полдник 3 день (ОВЗ 7-11) ( 70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисломолочный продукт (йогурт фруктовый в инд. упаковке)	200	0,00р.	7,60	6,00	8,20	117,20
Булочка 100 гр.	100	0,00р.	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>7,60</b>	<b>6,00</b>	<b>8,20</b>	<b>117,20</b>

**Полдник 3 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>
Кисломолочный продукт (йогурт фруктовый в инд. упаковке)	200	0,00р.	7,60	6,00	8,20	117,20
Булочка 100 гр.	100	0,00р.	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>7,60</b>	<b>6,00</b>	<b>8,20</b>	<b>117,20</b>

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

Зав столовой \_\_\_\_\_