

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Кирилкина О. С.
" " "

Меню на 16 марта 2023 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 4 день (Льготный 7-11) (80,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Помидор свежий (нарезка)	60	0,00р.	0,36	0,00	2,28	10,56
Картофельное пюре	150	0,00р.	2,72	3,40	23,86	120,83
Тефтели из говядины (п/ф) тушеные	100	0,00р.	6,00	8,40	9,00	237,56
Чай с лимоном	200	0,00р.	0,26	0,06	13,90	52,89
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Яблоки (нарезка)	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	88,80
Итого:		0,00р.	12,51	12,95	83,13	580,78

Завтрак 4 день (Общий 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Помидор свежий (нарезка)	90	0,00р.	0,54	0,00	3,42	15,84
Картофельное пюре	200	0,00р.	3,63	4,53	31,81	161,11
Тефтели из говядины (п/ф) тушеные	100	0,00р.	6,00	8,40	9,00	237,56
Чай с лимоном	200	0,00р.	0,26	0,06	13,90	52,89
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Яблоки (нарезка)	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	88,80
Итого:		0,00р.	13,60	14,08	92,23	626,34

Завтрак 4 день (Льготный 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Помидор свежий (нарезка)	90	0,00р.	0,54	0,00	3,42	15,84
Картофельное пюре	200	0,00р.	3,63	4,53	31,81	161,11
Тефтели из говядины (п/ф) тушеные	100	0,00р.	6,00	8,40	9,00	237,56
Чай с лимоном	200	0,00р.	0,26	0,06	13,90	52,89
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Яблоки (нарезка)	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	88,80
Итого:		0,00р.	13,60	14,08	92,23	626,34

Обед 4 день (Льготный 7-11) (125,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из сырых овощей со сметаной	60	0,00р.	0,81	2,14	2,46	30,06
Рассольник "Ленинградский" (с говядиной тушёной)	200/20	0,00р.	3,26	3,30	12,14	77,25
Макароны отварные	150	0,00р.	5,00	5,30	35,00	208,01
Сосиска отварная	80	0,00р.	5,37	7,08	0,40	156,60
Напиток из шиповника	200	0,00р.	0,68	0,28	29,26	98,30
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	0,00р.	1,48	0,32	13,17	52,01
Бананы (целые)	100	0,00р.	2,90	3,20	3,80	55,60
Итого:		0,00р.	21,87	21,94	110,72	747,96

Обед 4 день (Общий 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из сырых овощей со сметаной	90	0,00р.	1,21	3,21	3,69	45,09
Рассольник "Ленинградский" (с говядиной тушёной)	250/20	0,00р.	4,00	4,05	14,90	94,80
Макароны отварные	200	0,00р.	6,67	7,07	46,67	277,34
Сосиска отварная	90	0,00р.	6,04	7,97	0,45	176,18
Напиток из шиповника	200	0,00р.	0,68	0,28	29,26	98,30
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	0,00р.	1,48	0,32	13,17	52,01
Бананы (целые)	100	0,00р.	2,90	3,20	3,80	55,60
Итого:		0,00р.	25,35	26,41	126,42	869,45

Обед 4 день (Льготный 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из сырых овощей со сметаной	90	0,00р.	1,21	3,21	3,69	45,09
Рассольник "Ленинградский" (с говядиной тушёной)	250/20	0,00р.	4,00	4,05	14,90	94,80
Макароны отварные	200	0,00р.	6,67	7,07	46,67	277,34
Сосиска отварная	90	0,00р.	6,04	7,97	0,45	176,18
Напиток из шиповника	200	0,00р.	0,68	0,28	29,26	98,30
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной	30	0,00р.	1,48	0,32	13,17	52,01
Бананы (целые)	100	0,00р.	2,90	3,20	3,80	55,60
Итого:		0,00р.	25,35	26,41	126,42	869,45

Полдник 4 день (ОВЗ 7-11) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Молоко	200	0,00р.	6,00	7,00	9,60	125,40
Булочка Домашняя	50	0,00р.	3,74	5,81	30,71	189,27
Яблоки (нарезка)	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	88,80
Итого:		0,00р.	10,54	13,61	59,91	403,47

Полдник 4 день (ОВЗ 12-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Молоко	200	0,00р.	6,00	7,00	9,60	125,40
Булочка Домашняя	50	0,00р.	3,74	5,81	30,71	189,27
Яблоки (нарезка)	200	0,00р.	0,80	0,80	19,60	88,80
Итого:		0,00р.	10,54	13,61	59,91	403,47

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____