

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Кирилкина О. С.
" " "

Меню на 20 марта 2023 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 6 день (Льготный 7-11) (80,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Икра кабачковая (готовый продукт)	60	0,00р.	1,14	5,34	4,62	71,40
Макароны отварные запеченные с сыром	150	0,00р.	8,53	12,24	30,96	268,64
Чай с сахаром	200	0,00р.	0,20	0,05	13,71	50,82
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Котлета мясная (п/ф) запеченная	80	0,00р.	5,50	3,77	3,27	160,97
Итого:		0,00р.	17,74	21,70	67,04	621,97

Завтрак 6 день (Общий 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Икра кабачковая (готовый продукт)	90	0,00р.	1,71	8,01	6,93	107,10
Макароны отварные запеченные с сыром	200	0,00р.	11,37	16,33	41,28	358,19
Чай с сахаром	200	0,00р.	0,20	0,05	13,71	50,82
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Котлета мясная (п/ф) запеченная	90	0,00р.	6,19	4,24	3,68	181,09
Итого:		0,00р.	21,84	28,93	80,08	767,34

Завтрак 6 день (Льготный 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Икра кабачковая (готовый продукт)	90	0,00р.	1,71	8,01	6,93	107,10
Макароны отварные запеченные с сыром	200	0,00р.	11,37	16,33	41,28	358,19
Чай с сахаром	200	0,00р.	0,20	0,05	13,71	50,82
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Котлета мясная (п/ф) запеченная	90	0,00р.	6,19	4,24	3,68	181,09
Итого:		0,00р.	21,84	28,93	80,08	767,34

Обед 6 день (Льготный 7-11) (125,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат "Степной"	60	0,00р.	0,94	4,14	5,14	63,19
Свекольник	200	0,00р.	1,14	3,41	10,78	78,11
Рис отварной	150	0,00р.	3,81	5,33	33,70	106,20
Котлета мясная (п/ф) запеченная	80	0,00р.	5,50	3,77	3,27	160,97
Соус сметанный	30	0,00р.	0,45	2,43	1,86	29,57
Компот из кураги	200	0,00р.	1,80	0,00	19,61	83,98
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

Апельсины (нарезка)	150	0,00р.	1,35	0,30	12,15	64,50
Итого:		0,00р.	18,84	19,99	114,15	708,66

Обед 6 день (Общий 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат "Степной"	90	0,00р.	1,41	6,21	7,71	94,79
Свекольник	250	0,00р.	1,43	4,26	13,48	97,64
Рис отварной	200	0,00р.	5,08	7,10	44,93	141,60
Котлета мясная (п/ф) запеченная	90	0,00р.	6,19	4,24	3,68	181,09
Соус сметанный	50	0,00р.	0,74	4,05	3,09	49,28
Компот из кураги	200	0,00р.	1,80	0,00	19,61	83,98
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
Апельсины (нарезка)	150	0,00р.	1,35	0,30	12,15	64,50
Итого:		0,00р.	21,85	26,78	132,29	835,02

Обед 6 день (Льготный 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат "Степной"	90	0,00р.	1,41	6,21	7,71	94,79
Свекольник	250	0,00р.	1,43	4,26	13,48	97,64
Рис отварной	200	0,00р.	5,08	7,10	44,93	141,60
Котлета мясная (п/ф) запеченная	90	0,00р.	6,19	4,24	3,68	181,09
Соус сметанный	50	0,00р.	0,74	4,05	3,09	49,28
Компот из кураги	200	0,00р.	1,80	0,00	19,61	83,98
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
Апельсины (нарезка)	150	0,00р.	1,35	0,30	12,15	64,50
Итого:		0,00р.	21,85	26,78	132,29	835,02

Полдник 6 день (ОВЗ 7-11) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Булочка 60 гр.	60	0,00р.	5,04	1,32	32,22	160,92
Кисломолочный продукт (йогурт с наполнителем в инд. упаковке)	125	0,00р.	4,75	3,75	5,13	73,25
Итого:		0,00р.	9,79	5,07	37,35	234,17

Полдник 6 день (ОВЗ 12-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Булочка 60 гр.	60	0,00р.	5,04	1,32	32,22	160,92
Кисломолочный продукт (йогурт с наполнителем в инд. упаковке)	125	0,00р.	4,75	3,75	5,13	73,25
Итого:		0,00р.	9,79	5,07	37,35	234,17

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____