

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

Меню на 21 октября 2024 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

**КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА**

**Завтрак 3 день (Льготный 7-11) ( 121,99 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Огурец свежий (нарезка)	60	0,00р.	0,50	0,00	1,50	8,50
Рыба припущенная в молоке	120	0,00р.	19,08	4,85	3,70	134,29
Картофельное пюре	180	0,00р.	3,68	5,76	24,53	116,71
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	0,00р.	4,67	5,87	0,00	71,73
Компот из ягод замороженных	200	0,00р.	0,16	0,08	11,30	46,56
Хлеб пшеничный	50	0,00р.	3,95	0,50	24,15	116,90
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>32,03</b>	<b>17,06</b>	<b>65,17</b>	<b>494,69</b>

**Завтрак 3 день (Общий 12-18) ( 143,90 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Огурец свежий (нарезка)	100	0,00р.	0,83	0,00	2,50	14,17
Рыба припущенная в молоке	120	0,00р.	19,08	4,85	3,70	134,29
Картофельное пюре	200	0,00р.	4,09	6,40	27,25	129,67
Сыр полутвердых сортов (порции)	30	0,00р.	7,00	8,80	0,00	107,60
Компот из ягод замороженных	200	0,00р.	0,16	0,08	11,30	46,56
Хлеб пшеничный	60	0,00р.	4,74	0,60	28,98	140,28
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>35,90</b>	<b>20,73</b>	<b>73,73</b>	<b>572,56</b>

**Завтрак 3 день (Льготный 12-18) ( 143,90 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Огурец свежий (нарезка)	100	0,00р.	0,83	0,00	2,50	14,17
Рыба припущенная в молоке	120	0,00р.	19,08	4,85	3,70	134,29
Картофельное пюре	200	0,00р.	4,09	6,40	27,25	129,67
Сыр полутвердых сортов (порции)	30	0,00р.	7,00	8,80	0,00	107,60
Компот из ягод замороженных	200	0,00р.	0,16	0,08	11,30	46,56
Хлеб пшеничный	60	0,00р.	4,74	0,60	28,98	140,28
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>35,90</b>	<b>20,73</b>	<b>73,73</b>	<b>572,56</b>

**Завтрак 3 день (ОВЗ 12-18) ( 143,90 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Огурец свежий (нарезка)	100	0,00р.	0,83	0,00	2,50	14,17
Рыба припущенная в молоке	120	0,00р.	19,08	4,85	3,70	134,29
Картофельное пюре	200	0,00р.	4,09	6,40	27,25	129,67
Сыр полутвердых сортов (порции)	30	0,00р.	7,00	8,80	0,00	107,60
Компот из ягод замороженных	200	0,00р.	0,16	0,08	11,30	46,56
Хлеб пшеничный	60	0,00р.	4,74	0,60	28,98	140,28
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>35,90</b>	<b>20,73</b>	<b>73,73</b>	<b>572,56</b>

**Завтрак 3 день (Служащие СВО 12-18) ( 143,90 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Огурец свежий (нарезка)	100	0,00р.	0,83	0,00	2,50	14,17
Рыба припущенная в молоке	120	0,00р.	19,08	4,85	3,70	134,29
Картофельное пюре	200	0,00р.	4,09	6,40	27,25	129,67
Сыр полутвердых сортов (порции)	30	0,00р.	7,00	8,80	0,00	107,60
Компот из ягод замороженных	200	0,00р.	0,16	0,08	11,30	46,56
Хлеб пшеничный	60	0,00р.	4,74	0,60	28,98	140,28
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>35,90</b>	<b>20,73</b>	<b>73,73</b>	<b>572,56</b>

**Обед 3 день (Льготный 7-11) ( 161,85 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров	100	0,00р.	1,00	6,20	3,60	74,00
Суп картофельный с рыбными консервами	200	0,00р.	7,90	3,84	12,44	115,66
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	110	0,00р.	19,23	15,27	10,56	255,83
Капуста тушеная	160	0,00р.	3,93	2,92	15,55	103,60
Компот из ягод замороженных	200	0,00р.	0,16	0,08	11,30	46,56
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	60	0,00р.	3,36	0,66	29,64	137,94
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>37,96</b>	<b>29,26</b>	<b>97,58</b>	<b>803,72</b>

**Обед 3 день (Служащие СВО 12-18) ( 183,49 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров	100	0,00р.	1,00	6,20	3,60	74,00
Суп картофельный с рыбными консервами	250	0,00р.	9,88	4,80	15,55	144,57
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	110	0,00р.	19,23	15,27	10,56	255,83
Капуста тушеная	180	0,00р.	4,43	3,28	17,50	116,55
Компот из ягод замороженных	200	0,00р.	0,16	0,08	11,30	46,56
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
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>42,00</b>	<b>30,79</b>	<b>112,29</b>	<b>892,35</b>

**Полдник 3 день (ОВЗ 7-11) ( 91,90 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок печеный со свежей капустой	60	0,00р.	3,80	4,12	21,07	136,58
Сок фруктовый для детского питания	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	95,40
Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.)	200	0,00р.	5,80	6,00	8,00	109,20
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>9,80</b>	<b>10,32</b>	<b>52,27</b>	<b>341,18</b>

**Полдник 3 день (ОВЗ 12-18) ( 92,72 Р)**

<b>Блюдо</b>	<b>Порция</b>	<b>Цена</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>
Пирожок печеный со свежей капустой	90	0,00р.	5,71	6,18	31,61	204,87
Сок фруктовый для детского питания	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	95,40
Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.)	200	0,00р.	5,80	6,00	8,00	109,20
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>11,71</b>	<b>12,38</b>	<b>62,81</b>	<b>409,47</b>

**Полдник 3 день (Служащие СВО 7-11) ( 91,90 Р)**

<b>Блюдо</b>	<b>Порция</b>	<b>Цена</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>
Пирожок печеный со свежей капустой	60	0,00р.	3,80	4,12	21,07	136,58
Сок фруктовый для детского питания	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	95,40
Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.)	200	0,00р.	5,80	6,00	8,00	109,20
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>9,80</b>	<b>10,32</b>	<b>52,27</b>	<b>341,18</b>

**Полдник 3 день (Служащие СВО 12-18) ( 92,72 Р)**

<b>Блюдо</b>	<b>Порция</b>	<b>Цена</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калории</b>
Пирожок печеный со свежей капустой	90	0,00р.	5,71	6,18	31,61	204,87
Сок фруктовый для детского питания	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	95,40
Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.)	200	0,00р.	5,80	6,00	8,00	109,20
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>11,71</b>	<b>12,38</b>	<b>62,81</b>	<b>409,47</b>