

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Кирилкина О. С.  
"        "        "

Меню на 21 сентября 2022 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

**Завтрак 3 день (Льготный 7-11) ( 65,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная молочная	200	0,00р.	7,65	8,47	36,38	252,30
Бутерброд с маслом и сыром	35	0,00р.	4,72	8,70	5,82	120,95
Кофейный напиток с молоком	200	0,00р.	3,00	4,06	16,13	124,15
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,07	0,30	11,55	57,90
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>17,44</b>	<b>21,53</b>	<b>69,87</b>	<b>555,31</b>

**Завтрак 3 день (Общий 12-18) ( 70,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная молочная	250	0,00р.	9,56	10,59	45,47	315,38
Бутерброд с маслом и сыром	45	0,00р.	6,07	11,17	7,48	155,37
Кофейный напиток с молоком	200	0,00р.	3,00	4,06	16,13	124,15
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,07	0,30	11,55	57,90
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>20,71</b>	<b>26,12</b>	<b>80,63</b>	<b>652,81</b>

**Завтрак 3 день (Льготный 12-18) ( 70,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная молочная	250	0,00р.	9,56	10,59	45,47	315,38
Бутерброд с маслом и сыром	45	0,00р.	6,07	11,17	7,48	155,37
Кофейный напиток с молоком	200	0,00р.	3,00	4,06	16,13	124,15
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,07	0,30	11,55	57,90
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>20,71</b>	<b>26,12</b>	<b>80,63</b>	<b>652,81</b>

**Обед 3 день (Льготный 7-11) ( 100,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,00р.	0,46	6,02	2,55	59,35
Суп с рыбными консервами	200	0,00р.	8,00	7,15	13,34	150,90
Каша гречневая	150	0,00р.	5,41	3,70	51,01	254,56
Тефтели п/ф	80	0,00р.	5,68	11,55	8,51	215,84
Соус сметанный	30	0,00р.	0,45	2,43	1,86	29,57
Компот из сухофруктов	200	0,00р.	1,15	0,00	49,10	198,51
Хлеб ржаной	30	0,00р.	1,48	0,32	13,17	52,01
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>22,63</b>	<b>31,18</b>	<b>139,54</b>	<b>960,72</b>

**Обед 3 день (Общий 12-18) ( 115,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с перцем	90	0,00р.	0,70	9,03	3,82	89,02
Суп с рыбными консервами	250	0,00р.	10,00	8,94	16,68	188,62
Каша гречневая	200	0,00р.	7,22	4,93	68,02	339,42
Тефтели п/ф	90	0,00р.	6,39	13,00	9,58	242,82
Соус сметанный	50	0,00р.	0,74	4,05	3,09	49,28
Компот из сухофруктов	200	0,00р.	1,15	0,00	49,10	198,51
Хлеб ржаной	30	0,00р.	1,48	0,32	13,17	52,01
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>27,68</b>	<b>40,27</b>	<b>163,45</b>	<b>1159,66</b>

**Полдник 3 день (ОВЗ 7-11) ( 50,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисломолочный продукт (йогурт в индивидуальной упаковке)	125	0,00р.	6,25	4,00	4,38	110,00
Печенье (готовое изделие)	30	0,00р.	2,22	2,82	21,93	122,10
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>8,47</b>	<b>6,82</b>	<b>26,31</b>	<b>232,10</b>

**Полдник 3 день (ОВЗ 12-18) ( 50,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисломолочный продукт (йогурт в индивидуальной упаковке)	125	0,00р.	6,25	4,00	4,38	110,00
Печенье (готовое изделие)	30	0,00р.	2,22	2,82	21,93	122,10
<b>Итого:</b>		<b>0,00р.</b>	<b>8,47</b>	<b>6,82</b>	<b>26,31</b>	<b>232,10</b>

Повар \_\_\_\_\_  
Кладовщик \_\_\_\_\_  
Зав столовой \_\_\_\_\_