

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Кирилкина О. С.
" " "

Меню на 23 сентября 2022 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 5 день (Льготный 7-11) (65,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая молочная	200	0,00р.	5,38	7,67	29,25	212,55
Бутерброд с маслом и сыром	45	0,00р.	6,07	11,17	7,48	155,37
Чай с молоком и сахаром	200	0,00р.	3,12	3,42	13,66	108,11
Хлеб пшеничный	40	0,00р.	2,76	0,40	15,40	77,20
Итого:		0,00р.	17,33	22,66	65,79	553,23

Завтрак 5 день (Общий 12-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая молочная	250	0,00р.	6,73	9,58	36,56	265,68
Бутерброд с маслом и сыром	45	0,00р.	6,07	11,17	7,48	155,37
Чай с молоком и сахаром	200	0,00р.	3,12	3,42	13,66	108,11
Хлеб пшеничный	40	0,00р.	2,76	0,40	15,40	77,20
Итого:		0,00р.	18,68	24,57	73,10	606,37

Завтрак 5 день (Льготный 12-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая молочная	250	0,00р.	6,73	9,58	36,56	265,68
Бутерброд с маслом и сыром	45	0,00р.	6,07	11,17	7,48	155,37
Чай с молоком и сахаром	200	0,00р.	3,12	3,42	13,66	108,11
Хлеб пшеничный	40	0,00р.	2,76	0,40	15,40	77,20
Итого:		0,00р.	18,68	24,57	73,10	606,37

Обед 5 день (Льготный 7-11) (100,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих огурцов	60	0,00р.	0,44	6,05	1,37	56,00
Суп "Крестьянский" с крупой (с говядиной тушеной)	200	0,00р.	6,44	10,29	10,69	155,76
Картофельное пюре	150	0,00р.	2,74	3,04	24,22	117,77
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	80	0,00р.	13,37	16,49	7,80	257,52
Соус сметанный с томатом	50	0,00р.	2,07	5,12	7,01	74,88
Кисель из ягод с/м	200	0,00р.	0,17	0,08	28,14	113,17
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,07	0,30	11,55	57,90
Хлеб ржаной	30	0,00р.	1,48	0,32	13,17	52,01
Итого:		0,00р.	28,78	41,69	103,94	885,01

Обед 5 день (Общий 12-18) (115,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих огурцов	90	0,00р.	0,66	9,07	2,05	84,01
Суп "Крестьянский" с крупой (с говядиной тушеной)	250	0,00р.	8,05	12,86	13,37	194,70
Картофельное пюре	200	0,00р.	3,66	4,06	32,29	157,02
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	90	0,00р.	15,04	18,55	8,78	289,71
Соус сметанный с томатом	50	0,00р.	2,07	5,12	7,01	74,88
Кисель из ягод с/м	200	0,00р.	0,17	0,08	28,14	113,17
Хлеб пшеничный	30	0,00р.	2,07	0,30	11,55	57,90
Хлеб ржаной	30	0,00р.	1,48	0,32	13,17	52,01
Итого:		0,00р.	33,19	50,36	116,35	1023,40

Полдник 5 день (ОВЗ 7-11) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сок в ассортименте	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
Булочка Домашняя	50	0,00р.	3,74	5,81	30,71	189,27
Итого:		0,00р.	3,94	6,01	53,91	283,27

Полдник 5 день (ОВЗ 12-18) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сок в ассортименте	200	0,00р.	0,20	0,20	23,20	94,00
Булочка Домашняя	100	0,00р.	7,48	11,63	61,41	378,55
Итого:		0,00р.	7,68	11,83	84,61	472,55

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____