

Меню на 22 апреля 2024 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 7 день (Льготный 7-11) (105,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка) | 60 | 0,00р. | 0,50 | 0,00 | 1,50 | 8,50 |
| Котлета мясная (п/ф) запеченная | 90 | 0,00р. | 9,35 | 10,77 | 9,30 | 172,20 |
| Макароны отварные | 150 | 0,00р. | 5,40 | 4,90 | 32,80 | 196,80 |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 20 | 0,00р. | 4,67 | 5,87 | 0,00 | 71,73 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 0,00р. | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00р. | 0,40 | 0,10 | 4,63 | 19,50 |
| Итого: | | 0,00р. | 23,47 | 22,04 | 67,56 | 562,25 |

Завтрак 7 день (Общий 12-18) (119,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка) | 60 | 0,00р. | 0,50 | 0,00 | 1,50 | 8,50 |
| Котлета мясная (п/ф) запеченная | 100 | 0,00р. | 10,39 | 11,97 | 10,34 | 191,33 |
| Макароны отварные | 170 | 0,00р. | 6,12 | 5,55 | 37,17 | 223,04 |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 30 | 0,00р. | 7,00 | 8,80 | 0,00 | 107,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00р. | 0,40 | 0,10 | 4,63 | 19,50 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 0,00р. | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| Итого: | | 0,00р. | 28,36 | 26,92 | 77,79 | 666,87 |

Завтрак 7 день (Льготный 12-18) (119,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка) | 60 | 0,00р. | 0,50 | 0,00 | 1,50 | 8,50 |
| Котлета мясная (п/ф) запеченная | 100 | 0,00р. | 10,39 | 11,97 | 10,34 | 191,33 |
| Макароны отварные | 170 | 0,00р. | 6,12 | 5,55 | 37,17 | 223,04 |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 30 | 0,00р. | 7,00 | 8,80 | 0,00 | 107,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,00р. | 0,40 | 0,10 | 4,63 | 19,50 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 0,00р. | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 |
| Итого: | | 0,00р. | 28,36 | 26,92 | 77,79 | 666,87 |

Обед 7 день (Льготный 7-11) (172,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,00р. | 0,80 | 3,65 | 5,26 | 56,54 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф) | 200 | 0,00р. | 7,16 | 7,66 | 6,00 | 121,56 |
| Биточки куриные (п/ф) запеченные | 90 | 0,00р. | 11,40 | 9,99 | 11,61 | 181,82 |
| Рис отварной | 150 | 0,00р. | 3,70 | 4,80 | 36,50 | 203,50 |
| Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,00р. | 0,13 | 0,04 | 11,75 | 50,25 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 0,00р. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,00р. | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| Яблоки (целые) | 120 | 0,00р. | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 |
| Итого: | | 0,00р. | 28,28 | 27,36 | 117,13 | 829,05 |

Обед 7 день (Льготный 12-18) (194,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,00р. | 1,33 | 6,08 | 8,77 | 94,23 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф) | 250 | 0,00р. | 8,95 | 9,58 | 7,51 | 151,95 |
| Биточки куриные (п/ф) запеченные | 100 | 0,00р. | 12,67 | 11,10 | 12,90 | 202,02 |
| Рис отварной | 180 | 0,00р. | 4,44 | 5,76 | 43,80 | 244,21 |
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,00р. | 0,13 | 0,04 | 11,75 | 50,25 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 0,00р. | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,00р. | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 |
| Яблоки (целые) | 100 | 0,00р. | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| Итого: | | 0,00р. | 32,30 | 33,71 | 128,88 | 948,76 |

Полдник 7 день (ОВЗ 7-11) (78,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Печенье (готовое изделие) | 35 | 0,00р. | 1,51 | 2,84 | 23,14 | 124,08 |
| Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке) | 200 | 0,00р. | 5,80 | 5,00 | 22,00 | 156,20 |
| Апельсины (целые) | 160 | 0,00р. | 1,44 | 0,32 | 12,96 | 60,48 |
| Итого: | | 0,00р. | 8,75 | 8,16 | 58,10 | 340,75 |

Полдник 7 день (ОВЗ 12-18) (80,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Печенье (готовое изделие) | 50 | 0,00р. | 2,15 | 4,05 | 33,05 | 177,25 |
| Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке) | 200 | 0,00р. | 5,80 | 5,00 | 22,00 | 156,20 |
| Апельсины (целые) | 140 | 0,00р. | 1,26 | 0,28 | 11,34 | 52,92 |
| Итого: | | 0,00р. | 9,21 | 9,33 | 66,39 | 386,37 |