УТВЕРЖДАЮ
Директор
Кирилкина О. С.
"____"_____

Меню на 20 марта 2024 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 9 день (Льготный 7-11) (105,00 ₽)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Помидор свежий (нарезка)	60	0,00р.	0,36	0,00	2,28	10,56
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	100	0,00р.	17,49	13,88	9,60	232,57
Картофельное пюре	180	0,00р.	3,68	5,76	24,53	116,71
Соус красный основной	20	0,00р.	0,34	0,47	2,14	14,26
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00р.	0,53	0,00	3,04	14,63
Хлеб пшеничный	50	0,00р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:		**0,00р.**	**26,34**	**20,61**	**65,74**	**505,63**

Завтрак 9 день (Общий 12-18) (119,00 ₽)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Помидор свежий (нарезка)	100	0,00р.	0,60	0,00	3,80	17,60
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	120	0,00р.	20,98	16,65	11,52	279,09
Картофельное пюре	200	0,00р.	4,09	6,40	27,25	129,67
Соус красный основной	50	0,00р.	0,85	1,18	5,35	35,64
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00р.	0,53	0,00	3,04	14,63
Хлеб пшеничный	60	0,00р.	4,74	0,60	28,98	140,28
Итого:		**0,00р.**	**31,78**	**24,83**	**79,95**	**616,91**

Завтрак 9 день (Льготный 12-18) (119,00 ₽)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Помидор свежий (нарезка)	100	0,00р.	0,60	0,00	3,80	17,60
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	120	0,00р.	20,98	16,65	11,52	279,09
Картофельное пюре	200	0,00р.	4,09	6,40	27,25	129,67
Соус красный основной	50	0,00р.	0,85	1,18	5,35	35,64
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00р.	0,53	0,00	3,04	14,63
Хлеб пшеничный	60	0,00р.	4,74	0,60	28,98	140,28
Итого:		**0,00р.**	**31,78**	**24,83**	**79,95**	**616,91**

Обед 9 день (Льготный 7-11) (172,00 ₽)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с перцем	90	0,00р.	0,80	0,05	4,28	20,64
Суп с лапшой и мясными фрикадельками (п/ф)	200	0,00р.	7,20	4,37	22,83	158,76
Печень тушенная в сметанном соусе	90	0,00р.	15,80	10,65	8,94	198,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	0,00р.	8,20	6,11	42,80	258,46
Компот из яблок	200	0,00р.	0,10	0,10	8,44	35,35
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,00р.	3,16	0,40	19,32	93,52
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,00р.	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого:		**0,00р.**	**37,50**	**22,12**	**126,37**	**856,68**

Обед 9 день (Льготный 12-18) (194,00 ₽)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с перцем	100	0,00р.	0,88	0,05	4,76	22,93
Суп с лапшой и мясными фрикадельками (п/ф)	250	0,00р.	9,00	5,47	28,53	198,45
Печень тушенная в сметанном соусе	100	0,00р.	17,55	11,84	9,93	220,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	0,00р.	9,84	7,33	51,36	310,15
Компот из яблок	200	0,00р.	0,10	0,10	8,44	35,35
Хлеб пшеничный йодированный	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный	50	0,00р.	2,80	0,55	24,70	114,95
Итого:		**0,00р.**	**42,55**	**25,63**	**142,21**	**971,97**

Полдник 9 день (ОВЗ 7-11) (78,00 ₽)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00р.	0,13	0,04	11,75	50,25
Пирожок с морковным фаршем	80	0,00р.	4,72	5,16	26,62	171,62
Творожок (в индивид. упаковке, м.д.ж. не более 9%)	125	0,00р.	10,00	6,25	11,88	143,75
Итого:		**0,00р.**	**14,85**	**11,44**	**50,24**	**365,62**

Полдник 9 день (ОВЗ 12-18) (80,00 ₽)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок с морковным фаршем	100	0,00р.	5,90	6,45	33,28	214,53
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00р.	0,13	0,04	11,75	50,25
Творожок (в индивид. упаковке, м.д.ж. не более 9%)	125	0,00р.	10,00	6,25	11,88	143,75
Итого:		**0,00р.**	**16,03**	**12,73**	**56,90**	**408,52**