



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Екимова О. Н.

Меню на 3 октября 2022 г.
МБОУ СОШ с. Калинка
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 1 день (Льготный 7-11) (65,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша "Янтарная" молочная с маслом	160	25,03р.	5,76	14,68	49,61	417,55
Чай с сахаром	200	1,68р.	0,40	0,10	27,67	104,11
Бутерброд с маслом и сыром	60	18,04р.	8,35	14,89	12,50	217,97
Итого:		44,75р.	14,52	29,67	89,78	739,63

Завтрак 1 день (Общий 11-18) (54,80 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша "Янтарная" молочная с маслом	200/5	32,07р.	7,39	18,81	63,56	534,98
Чай с сахаром	200	1,68р.	0,40	0,10	27,67	104,11
Бутерброд с маслом и сыром	70	21,05р.	9,74	17,37	14,58	254,30
Итого:		54,80р.	17,53	36,28	105,81	893,39

Завтрак 1 день (Льготный 11-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша "Янтарная" молочная с маслом	200/5	32,07р.	7,39	18,81	63,56	534,98
Чай с сахаром	200	1,68р.	0,40	0,10	27,67	104,11
Бутерброд с маслом и сыром	70	21,04р.	9,74	17,37	14,58	254,30
Итого:		54,79р.	17,53	36,28	105,81	893,39

Обед 1 день (Льготный 7-11) (100,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сельдь с луком и растительным маслом	100	25,57р.	12,62	20,09	3,48	239,07
Рассольник "Ленинградский" с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	32,35р.	8,24	9,20	30,37	333,00
Макаронные изделия отварные	150	7,19р.	5,62	4,96	35,91	210,97
Гуляш (из отварного мяса)	100	90,72р.	21,14	23,58	8,30	329,05
Компот из чернослива	200	12,57р.	0,58	0,18	34,34	144,30
Хлеб пшеничный	60	4,68р.	8,88	1,20	52,08	256,80
Хлеб ржаной	30	2,22р.	3,36	0,72	23,94	118,20
Итого:		175,30р.	60,44	59,93	188,42	1631,39

Обед 1 день (Общий 11-18) (173,02 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сельдь с луком и растительным маслом	100	25,58р.	12,62	20,09	3,48	239,07
Рассольник "Ленинградский" с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	27,40р.	8,24	9,20	30,37	333,00
Макаронные изделия отварные	150	7,17р.	5,62	4,96	35,91	210,97
Гуляш (из отварного мяса)	100	90,73р.	21,14	23,58	8,30	329,05
Компот из чернослива	200	12,57р.	0,58	0,18	34,34	144,30
Хлеб пшеничный	80	6,24р.	11,84	1,60	69,44	342,40
Хлеб ржаной	45	3,33р.	5,04	1,08	35,91	177,30
Итого:		173,02р.	65,08	60,69	217,75	1776,09

Полдник 1 день (ОВЗ 7-11) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Апельсины свежие	150	54,00р.	1,35	0,30	12,15	64,50
Чай с сахаром	200	1,68р.	0,40	0,10	27,67	104,11
Ватрушка с творогом (готовое изделие)	100	36,43р.	11,90	6,40	37,50	256,00
Итого:		92,11р.	13,65	6,80	77,32	424,61

Полдник 1 день (ОВЗ 11-18) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Апельсины свежие	150	54,00р.	1,35	0,30	12,15	64,50
Чай с сахаром	200	1,68р.	0,40	0,10	27,67	104,11
Ватрушка с творогом (готовое изделие)	100	36,43р.	11,90	6,40	37,50	256,00
Итого:		92,11р.	13,65	6,80	77,32	424,61

отв. по мей *Бельковская*