



**Меню на 21 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 гречневая молочная жидкая	210	9,03р.	9,28	14,47	35,64	310,15
Кофейный напиток с молоком	200	11,33р.	5,91	7,16	32,44	239,40
Бутерброд с маслом	45	2,34р.	2,45	12,68	14,61	182,70
Итого:		22,70р.	17,64	34,31	82,69	732,25

Завтрак 1 день (Общий 11-18) (20,69 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая молочная жидкая	210	7,02р.	9,28	14,47	35,64	310,15
Кофейный напиток с молоком	200	11,33р.	5,91	7,16	32,44	239,40
Бутерброд с маслом	45	2,34р.	2,45	12,68	14,61	182,70
Итого:		20,69р.	17,64	34,31	82,69	732,25

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

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая молочная жидкая	210	6,99р.	9,28	14,47	35,64	310,15
Кофейный напиток с молоком	200	11,33р.	5,91	7,16	32,44	239,40
Бутерброд с маслом	45	2,34р.	2,45	12,68	14,61	182,70
Итого:		20,66р.	17,64	34,31	82,69	732,25

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

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат Витаминный	100	13,99р.	2,20	20,28	19,20	258,45
Суп картофельный со сладким перцем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	250/20/10/1	33,57р.	7,62	11,40	46,10	245,00
Рис отварной	150	4,30р.	3,67	5,42	36,67	210,11
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	71,56р.	16,14	17,14	9,00	204,28
Компот из чернослива	200	12,76р.	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:		143,08р.	42,45	56,34	221,33	1437,14

Обед 1 день (Общий 11-18) (145,72 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат Витаминный	100	13,97р.	2,20	20,28	19,20	258,45
Суп картофельный со сладким перцем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	250/20/10/1	33,57р.	7,62	11,40	46,10	245,00
Рис отварной	150	4,27р.	3,67	5,42	36,67	210,11
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	71,56р.	16,14	17,14	9,00	204,28
Компот из чернослива	200	12,78р.	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:		145,72р.	47,09	57,10	250,66	1581,84

Полдник 1 день (ОВЗ 7-11) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сок в ассортименте	200	19,60р.	0,40	0,40	46,40	188,00
Булочка в ассортименте пром. произ-ва	100	48,00р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		67,60р.	0,40	0,40	46,40	188,00

Полдник 1 день (ОВЗ 11-18) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сок в ассортименте	200	19,60р.	0,40	0,40	46,40	188,00
Булочка в ассортименте пром. произ-ва	100	48,00р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		67,60р.	0,40	0,40	46,40	188,00

в/б. по к/б *И.И. Балыкова* *с.с.*