



Меню на 18 октября 2022 г.
МБОУ СОШ с. Калининка
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 12 день (Льготный 7-11) (65,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кофейный напиток с молоком	200	15,26р.	5,91	7,16	32,44	239,40
Хлеб ржаной	30	2,22р.	3,36	0,72	23,94	118,20
Каша "Дружба" из пшена и риса молочная жидкая	250/10	19,05р.	6,50	12,83	34,10	278,37
Бутерброд с маслом	45	12,09р.	2,45	12,68	14,61	182,70
Итого:		48,62р.	18,22	33,39	105,09	818,67

Завтрак 12 день (Общий 11-18) (46,41 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Бутерброд с маслом	45	12,09р.	2,45	12,68	14,61	182,70
Хлеб ржаной	60	0,00р.	6,72	1,44	47,88	236,40
Кофейный напиток с молоком	200	15,26р.	5,91	7,16	32,44	239,40
Каша "Дружба" из пшена и риса молочная жидкая	250/10	19,06р.	6,50	12,83	34,10	278,37
Итого:		46,41р.	21,58	34,11	129,03	936,87

Завтрак 12 день (Льготный 11-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Бутерброд с маслом	45	12,09р.	2,45	12,68	14,61	182,70
Хлеб ржаной	60	0,00р.	6,72	1,44	47,88	236,40
Кофейный напиток с молоком	200	15,26р.	5,91	7,16	32,44	239,40
Каша "Дружба" из пшена и риса молочная жидкая	250/10	19,05р.	6,50	12,83	34,10	278,37
Итого:		46,40р.	21,58	34,11	129,03	936,87

Обед 12 день (Льготный 7-11) (100,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет овощной с растительным маслом	100	13,84р.	2,30	20,32	13,86	238,83
Борщ с капустой и картофелем с говядиной	250	35,32р.	8,65	11,02	11,35	177,90
Рагу из овощей	200	18,67р.	4,29	23,85	35,79	328,50
Котлета из говядины п/ф	100	50,38р.	12,52	30,05	4,09	335,02
Компот из свежих яблок	200	10,28р.	0,16	0,16	12,77	49,94
Хлеб пшеничный	60	4,68р.	8,88	1,20	52,08	256,80
Хлеб ржаной	40	2,96р.	4,48	0,96	31,92	157,60
Итого:		136,13р.	41,28	87,56	161,87	1544,59

Обед 12 день (Общий 11-18) (139,67 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет овощной с растительным маслом	100	13,84р.	2,30	20,32	13,86	238,83
Борщ с капустой и картофелем с говядиной	250	35,32р.	8,65	11,02	11,35	177,90
Рагу из овощей	200	18,66р.	4,29	23,85	35,79	328,50
Котлета из говядины п/ф	100	53,56р.	12,52	30,05	4,09	335,02
Компот из свежих яблок	200	10,28р.	0,16	0,16	12,77	49,94
Хлеб пшеничный	60	4,68р.	8,88	1,20	52,08	256,80
Хлеб ржаной	45	3,33р.	5,04	1,08	35,91	177,30
Итого:		139,67р.	41,84	87,68	165,86	1564,29

Полдник 12 день (ОВЗ 7-11) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яблоки свежие (целые)	150	33,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		33,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50

Полдник 12 день (ОВЗ 11-18) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яблоки свежие (целые)	150	33,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		33,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50

сб. по м.п. Ш. Селиванова сс