



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 Екимова О. Н.
 "10" 10 2022

Меню на 10 октября 2022 г.
 МБОУ СОШ с. Калинка
 КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 6 день (Льготный 7-11) (65,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Овощи свежие	60	27,65р.	0,48	0,06	1,50	8,40
Хлеб пшеничный	40	3,12р.	5,92	0,80	34,72	171,20
Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,15р.	11,72	10,66	43,76	318,26
Чай с сахаром и лимоном	200	1,56р.	0,07	0,01	15,31	61,62
Итого:		47,48р.	18,19	11,53	95,29	559,48

Завтрак 6 день (Общий 11-18) (53,33 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макаронные изделия отварные с сыром	200	18,40р.	11,72	10,66	43,76	318,26
Овощи свежие	60	27,26р.	0,48	0,06	1,50	8,40
Чай с сахаром и лимоном	200	2,99р.	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	60	4,68р.	8,88	1,20	52,08	256,80
Итого:		53,33р.	21,15	11,93	112,65	645,08

Завтрак 6 день (Льготный 11-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макаронны запеченные с сыром	180	19,24р.	15,70	25,65	66,38	559,67
Овощи свежие	60	15,64р.	0,48	0,06	1,50	8,40
Чай с сахаром и лимоном	200	1,23р.	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	60	4,68р.	8,88	1,20	52,08	256,80
Итого:		40,79р.	25,13	26,92	135,27	886,49

Обед 6 день (Льготный 7-11) (100,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Овощи свежие	60	11,76р.	0,48	0,06	1,50	8,40
Суп картофельный с клецками	250/30	18,59р.	3,75	3,29	16,84	111,94
Рис отварной	180	10,73р.	4,40	6,50	44,00	252,13
Чай с сахаром и лимоном	200	2,99р.	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	60	1,90р.	8,88	1,20	52,08	256,80
Хлеб ржаной	40	2,96р.	4,48	0,96	31,92	157,60
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	57,99р.	16,14	17,14	9,00	204,28
Итого:		106,92р.	38,20	29,16	170,65	1052,77

Обед 6 день (Общий 11-18) (106,63 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Овощи свежие	60	11,76р.	0,48	0,06	1,50	8,40
Суп картофельный с клецками	250/30	19,83р.	3,75	3,29	16,84	111,94
Рис отварной	180	10,73р.	4,40	6,50	44,00	252,13
Чай с сахаром и лимоном	200	2,99р.	0,07	0,01	15,31	61,62
Хлеб пшеничный	80	0,00р.	11,84	1,60	69,44	342,40
Хлеб ржаной	45	3,33р.	5,04	1,08	35,91	177,30
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	57,99р.	16,14	17,14	9,00	204,28
Итого:		106,63р.	41,72	29,68	192,00	1158,07

Полдник 6 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	37,57р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоки свежие (целые)	150	33,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		90,17р.	1,00	1,00	61,10	258,50

Полдник 6 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	37,56р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоки свежие (целые)	150	33,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		90,16р.	1,00	1,00	61,10	258,50

ав. по ней [подпись] Белкина О. Н.