



Меню на 4 октября 2022 г.
МБОУ СОШ с. Калинка
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 2 день (Льготный 7-11) (65,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Картофель отварной	150	19,45р.	5,14	8,40	53,88	259,18
Рыба жареная (минтай)	90	33,53р.	20,19	13,24	6,79	295,74
Яйцо отварное	40	6,55р.	6,10	8,10	0,60	125,60
Кофейный напиток с молоком	200	15,26р.	5,91	7,16	32,44	239,40
Хлеб пшеничный	40	3,12р.	5,92	0,80	34,72	171,20
Хлеб ржаной	30	2,22р.	3,36	0,72	23,94	118,20
Итого:		80,13р.	46,61	38,42	152,37	1209,33

Завтрак 2 день (Общий 11-18) (99,48 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Картофель отварной	200	25,93р.	6,86	11,20	71,84	345,58
Рыба жареная (минтай)	120	43,73р.	26,92	17,66	9,06	394,32
Яйцо отварное	40	6,55р.	6,10	8,10	0,60	125,60
Кофейный напиток с молоком	200	15,26р.	5,91	7,16	32,44	239,40
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:		99,48р.	59,70	46,39	201,93	1539,00

Завтрак 2 день (Льготный 11-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Картофель отварной	200	25,93р.	6,86	11,20	71,84	345,58
Рыба жареная (минтай)	120	43,73р.	26,92	17,66	9,06	394,32
Яйцо отварное	40	6,55р.	6,10	8,10	0,60	125,60
Кофейный напиток с молоком	200	15,26р.	5,91	7,16	32,44	239,40
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:		99,48р.	59,70	46,39	201,93	1539,00

Обед 2 день (Льготный 7-11) (100,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из сырых овощей	90	18,73р.	2,49	6,02	7,14	89,46
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной (с говядиной тушеной)	200	19,34р.	5,92	12,16	37,78	295,22
Гороховое пюре	150	10,18р.	69,04	10,53	144,36	949,10
Фрикадельки мясные п/ф тушеные в белом соусе	90	35,91р.	23,58	17,05	5,30	400,40
Компот из кураги	200	19,07р.	2,60	0,15	36,40	145,80
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:		110,13р.	115,87	47,84	306,99	2254,98

Обед 2 день (Общий 11-18) (123,07 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из сырых овощей	100	20,81р.	2,77	6,69	7,93	99,40
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной (с говядиной тушеной)	240/20	25,15р.	7,69	15,81	49,11	383,79
Гороховое пюре	180	12,22р.	82,84	12,64	173,23	1138,92
Фрикадельки мясные п/ф тушеные в белом соусе	100	39,90р.	26,20	18,94	5,89	444,89
Компот из кураги	200	18,91р.	2,60	0,15	36,40	145,80
Хлеб пшеничный	80	2,75р.	11,84	1,60	69,44	342,40
Хлеб ржаной	45	3,33р.	5,04	1,08	35,91	177,30
Итого:		123,07р.	138,99	56,92	377,91	2732,49

Полдник 2 день (ОВЗ 7-11) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Йогурт питьевой	100	15,00р.	7,90	4,80	19,10	176,00
Булочка в ассортименте пром. произ-ва	100	6,86р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		21,86р.	7,90	4,80	19,10	176,00

Полдник 2 день (ОВЗ 11-18) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Йогурт питьевой	100	15,00р.	7,90	4,80	19,10	176,00
Булочка в ассортименте пром. произ-ва	100	31,11р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		46,11р.	7,90	4,80	19,10	176,00

ав. по меню *[подпись]* Балыкова СС