

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Екимова О. Н.

" 10 октября 2022 г.

Меню на 7 октября 2022 г.

МБОУ СОШ с. Калинка

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 5 день (Льготный 7-11) (65,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Картофель отварной	200	25,93р.	6,86	11,20	71,84	345,58
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	48,47р.	16,14	17,14	9,00	204,28
Чай с сахаром	200	1,23р.	0,40	0,10	27,67	104,11
Хлеб пшеничный	65	0,00р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	45	3,33р.	5,04	1,08	35,91	177,30
Итого:		78,96р.	28,44	29,53	144,42	831,27

Завтрак 5 день (Общий 11-18) (88,80 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Картофель отварной	200	25,93р.	6,86	11,20	71,84	345,58
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200	53,18р.	16,14	17,14	9,00	204,28
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
Чай с сахаром	200	1,68р.	0,40	0,10	27,67	104,11
Итого:		88,80р.	37,32	30,73	196,50	1088,07

Завтрак 5 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 тушеная в томатном соусе с овощами	200	60,05р.	16,14	17,14	9,00	204,28
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
Чай с сахаром	200	1,65р.	0,40	0,10	27,67	104,11
Итого:		95,64р.	37,32	30,73	196,50	1088,07

Обед 5 день (Льготный 7-11) (100,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы с чесноком	100	9,80р.	3,03	12,37	14,75	182,64
Суп картофельный с горохом, птицей, гречками, зеленью петрушки	250/20/20/1	31,00р.	11,33	8,27	32,13	242,05
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,33р.	8,73	7,85	39,46	263,01
Тефтели п/ф в сметанном соусе	110	35,09р.	6,95	8,30	11,10	180,10
Компот из изюма	200	5,97р.	0,92	0,20	31,75	128,95
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:		98,09р.	43,20	38,91	205,21	1371,75

Обед 5 день (Общий 11-18) (100,75 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свеклы с чесноком	100	9,79р.	3,03	12,37	14,75	182,64
Суп картофельный с горохом, птицей, гречками, зеленью петрушки	250/20/20/1	30,99р.	11,33	8,27	32,13	242,05
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32р.	8,73	7,85	39,46	263,01
Тефтели п/ф в сметанном соусе	110	35,11р.	6,95	8,30	11,10	180,10
Компот из изюма	200	5,97р.	0,92	0,20	31,75	128,95
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:		100,75р.	47,84	39,67	234,54	1516,45

Полдник 5 день (ОВЗ 7-11) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кефир	200	24,00р.	11,60	11,00	16,00	224,00
Булочка в ассортименте пром. произ-ва	100	33,00р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоки свежие (целые)	150	33,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		90,00р.	12,20	11,60	30,70	294,50

Полдник 5 день (ОВЗ 11-18) (50,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кефир	200	24,00р.	11,60	11,00	16,00	224,00
Булочка в ассортименте пром. произ-ва	100	33,00р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоки свежие (целые)	150	33,00р.	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого:		90,00р.	12,20	11,60	30,70	294,50

Об. по меню Екимова О.Н.