

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Кирилкина Ольга. Степановна.  
" \_\_\_\_\_ "

Меню на 10 марта 2025 г.

МБОУ СОШ с. Тополево

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 3 день (Льготный 7-11) ( 121,99 Р)

| Блюдо                           | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|---------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка)         | 60         | 0,00р.        | 0,50         | 0,00         | 1,50         | 8,50          |
| Рыба припущенная в молоке       | 120        | 0,00р.        | 19,08        | 4,85         | 3,70         | 134,29        |
| Картофельное пюре               | 180        | 0,00р.        | 3,84         | 6,24         | 23,76        | 167,28        |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 20         | 0,00р.        | 4,67         | 5,87         | 0,00         | 71,73         |
| Компот из ягод замороженных     | 200        | 0,00р.        | 0,16         | 0,08         | 11,30        | 46,56         |
| Хлеб пшеничный                  | 50         | 0,00р.        | 3,95         | 0,50         | 24,15        | 116,90        |
| <b>Итого:</b>                   | <b>630</b> | <b>0,00р.</b> | <b>32,20</b> | <b>17,53</b> | <b>64,41</b> | <b>545,26</b> |

Завтрак 3 день (Общий 12-18) ( 143,90 Р)

| Блюдо                           | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|---------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка)         | 100        | 0,00р.        | 0,83         | 0,00         | 2,50         | 14,17         |
| Рыба припущенная в молоке       | 120        | 0,00р.        | 19,08        | 4,85         | 3,70         | 134,29        |
| Картофельное пюре               | 200        | 0,00р.        | 4,27         | 6,93         | 26,40        | 185,87        |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 30         | 0,00р.        | 7,00         | 8,80         | 0,00         | 107,60        |
| Компот из ягод замороженных     | 200        | 0,00р.        | 0,16         | 0,08         | 11,30        | 46,56         |
| Хлеб пшеничный                  | 60         | 0,00р.        | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        |
| <b>Итого:</b>                   | <b>710</b> | <b>0,00р.</b> | <b>36,08</b> | <b>21,26</b> | <b>72,88</b> | <b>628,76</b> |

Завтрак 3 день (Льготный 12-18) ( 143,90 Р)

| Блюдо                           | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|---------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка)         | 100        | 0,00р.        | 0,83         | 0,00         | 2,50         | 14,17         |
| Рыба припущенная в молоке       | 120        | 0,00р.        | 19,08        | 4,85         | 3,70         | 134,29        |
| Картофельное пюре               | 200        | 0,00р.        | 4,27         | 6,93         | 26,40        | 185,87        |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 30         | 0,00р.        | 7,00         | 8,80         | 0,00         | 107,60        |
| Компот из ягод замороженных     | 200        | 0,00р.        | 0,16         | 0,08         | 11,30        | 46,56         |
| Хлеб пшеничный                  | 60         | 0,00р.        | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        |
| <b>Итого:</b>                   | <b>710</b> | <b>0,00р.</b> | <b>36,08</b> | <b>21,26</b> | <b>72,88</b> | <b>628,76</b> |

Завтрак 3 день (ОВЗ 12-18) ( 143,90 Р)

| Блюдо                           | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|---------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка)         | 100        | 0,00р.        | 0,83         | 0,00         | 2,50         | 14,17         |
| Рыба припущенная в молоке       | 120        | 0,00р.        | 19,08        | 4,85         | 3,70         | 134,29        |
| Картофельное пюре               | 200        | 0,00р.        | 4,27         | 6,93         | 26,40        | 185,87        |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 30         | 0,00р.        | 7,00         | 8,80         | 0,00         | 107,60        |
| Компот из ягод замороженных     | 200        | 0,00р.        | 0,16         | 0,08         | 11,30        | 46,56         |
| Хлеб пшеничный                  | 60         | 0,00р.        | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        |
| <b>Итого:</b>                   | <b>710</b> | <b>0,00р.</b> | <b>36,08</b> | <b>21,26</b> | <b>72,88</b> | <b>628,76</b> |

**Завтрак 3 день (Служащие СВО 12-18) ( 143,90 Р)**

| Блюдо                           | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|---------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Огурец свежий (нарезка)         | 100        | 0,00р.        | 0,83         | 0,00         | 2,50         | 14,17         |
| Рыба припущенная в молоке       | 120        | 0,00р.        | 19,08        | 4,85         | 3,70         | 134,29        |
| Картофельное пюре               | 200        | 0,00р.        | 4,27         | 6,93         | 26,40        | 185,87        |
| Сыр полутвердых сортов (порции) | 30         | 0,00р.        | 7,00         | 8,80         | 0,00         | 107,60        |
| Компот из ягод замороженных     | 200        | 0,00р.        | 0,16         | 0,08         | 11,30        | 46,56         |
| Хлеб пшеничный                  | 60         | 0,00р.        | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        |
| <b>Итого:</b>                   | <b>710</b> | <b>0,00р.</b> | <b>36,08</b> | <b>21,26</b> | <b>72,88</b> | <b>628,76</b> |

**Обед 3 день (Льготный 7-11) ( 161,85 Р)**

| Блюдо                                 | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат из свежих помидоров             | 100        | 0,00р.        | 1,00         | 6,20         | 3,60         | 74,00         |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 200        | 0,00р.        | 7,90         | 3,84         | 12,44        | 115,66        |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная    | 110        | 0,00р.        | 19,23        | 15,27        | 10,56        | 255,83        |
| Капуста тушеная                       | 160        | 0,00р.        | 3,93         | 2,92         | 15,55        | 103,60        |
| Компот из ягод замороженных           | 200        | 0,00р.        | 0,16         | 0,08         | 11,30        | 46,56         |
| Хлеб пшеничный йодированный           | 30         | 0,00р.        | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,14         |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 60         | 0,00р.        | 3,36         | 0,66         | 29,64        | 137,94        |
| <b>Итого:</b>                         | <b>860</b> | <b>0,00р.</b> | <b>37,96</b> | <b>29,26</b> | <b>97,58</b> | <b>803,72</b> |

**Обед 3 день (Служащие СВО 12-18) ( 183,49 Р)**

| Блюдо                                 | Порция     | Цена          | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калории       |
|---------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Салат из свежих помидоров             | 100        | 0,00р.        | 1,00         | 6,20         | 3,60          | 74,00         |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250        | 0,00р.        | 9,88         | 4,80         | 15,55         | 144,57        |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная    | 110        | 0,00р.        | 19,23        | 15,27        | 10,56         | 255,83        |
| Капуста тушеная                       | 180        | 0,00р.        | 4,43         | 3,28         | 17,50         | 116,55        |
| Компот из ягод замороженных           | 200        | 0,00р.        | 0,16         | 0,08         | 11,30         | 46,56         |
| Хлеб пшеничный йодированный           | 50         | 0,00р.        | 3,95         | 0,50         | 24,15         | 116,90        |
| Хлеб ржано-пшеничный                  | 60         | 0,00р.        | 3,36         | 0,66         | 29,64         | 137,94        |
| <b>Итого:</b>                         | <b>950</b> | <b>0,00р.</b> | <b>42,00</b> | <b>30,79</b> | <b>112,29</b> | <b>892,35</b> |

**Полдник 3 день (ОВЗ 7-11) ( 91,90 Р)**

| Блюдо  | Порция     | Цена          | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Калории       |
|--|------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Пирожок печеный со свежей капустой               | 60         | 0,00р.        | 3,80        | 4,12         | 21,07        | 136,58        |
| Сок фруктовый для детского питания               | 200        | 0,00р.        | 0,20        | 0,20         | 23,20        | 95,40         |
| Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200        | 0,00р.        | 5,80        | 6,00         | 8,00         | 109,20        |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>460</b> | <b>0,00р.</b> | <b>9,80</b> | <b>10,32</b> | <b>52,27</b> | <b>341,18</b> |

**Полдник 3 день (ОВЗ 12-18) ( 92,72 Р)**

| <b>Блюдо</b>                                     | <b>Порция</b> | <b>Цена</b>   | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|--|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| Пирожок печеный со свежей капустой               | 90            | 0,00р.        | 5,71         | 6,18         | 31,61           | 204,87         |
| Сок фруктовый для детского питания               | 200           | 0,00р.        | 0,20         | 0,20         | 23,20           | 95,40          |
| Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200           | 0,00р.        | 5,80         | 6,00         | 8,00            | 109,20         |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>490</b>    | <b>0,00р.</b> | <b>11,71</b> | <b>12,38</b> | <b>62,81</b>    | <b>409,47</b>  |

**Полдник 3 день (Служащие СВО 7-11) ( 91,90 Р)**

| <b>Блюдо</b>                                     | <b>Порция</b> | <b>Цена</b>   | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|--|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| Пирожок печеный со свежей капустой               | 60            | 0,00р.        | 3,80         | 4,12         | 21,07           | 136,58         |
| Сок фруктовый для детского питания               | 200           | 0,00р.        | 0,20         | 0,20         | 23,20           | 95,40          |
| Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200           | 0,00р.        | 5,80         | 6,00         | 8,00            | 109,20         |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>460</b>    | <b>0,00р.</b> | <b>9,80</b>  | <b>10,32</b> | <b>52,27</b>    | <b>341,18</b>  |

**Полдник 3 день (Служащие СВО 12-18) ( 92,72 Р)**

| <b>Блюдо</b>                                     | <b>Порция</b> | <b>Цена</b>   | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|--|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| Пирожок печеный со свежей капустой               | 90            | 0,00р.        | 5,71         | 6,18         | 31,61           | 204,87         |
| Сок фруктовый для детского питания               | 200           | 0,00р.        | 0,20         | 0,20         | 23,20           | 95,40          |
| Кисломолочный продукт (кефир 2,5% - 3,4% м.д.ж.) | 200           | 0,00р.        | 5,80         | 6,00         | 8,00            | 109,20         |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>490</b>    | <b>0,00р.</b> | <b>11,71</b> | <b>12,38</b> | <b>62,81</b>    | <b>409,47</b>  |