

# МЕНЮ

## Столовая СОШ №11

на 05 Февраля 2021г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

#### Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090	13.4	15.17	11.87	240
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб белый	023	1.82	0.18	11.68	55.97
Булочка российская	060	4.09	5	33.53	196
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>105</b>	<b>745</b>

### Меню: Комплекс №1а

#### дети из многодетных семей

Овощи свежие (огурцы) порционно	015	0.1	0.01	0.29	1.5
Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090	13.4	15.17	11.87	240
Макаронные изделия отварные	150	5.21	4.79	31.93	187
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	73
Десерт фруктовый (яблоко)	095	0.38	0.38	9.31	42.75
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>85</b>	<b>610</b>

### Меню: Комплекс №2

#### Завтрак 5-11 классы

Цыплята запеч. (четвертинки)	130	32.45	25.46	1.29	394
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Батон	030	2.27	0.78	15.64	80
Десерт фруктовый (яблоко)	095	0.38	0.38	9.31	42.75
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>41</b>	<b>32</b>	<b>80</b>	<b>804</b>

### Меню: Комплекс №3

#### Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа перловая/	250	2.23	5.69	19.88	131
Фрикадельки домашние с соусом красным основным	100	11.25	13.65	7.93	200
Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150/30	4.09	6.5	21.86	175
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59
Батон	024	1.73	0.58	11.51	59.2
Хлеб цельный	020	1.17	0.19	8.88	44
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>85</b>	<b>668</b>

### Меню: Комплекс №4

#### Дотационное питание

Макаронные изделия отварные	110	3.83	3.51	23.42	137.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	028	2.12	0.73	14.6	74.67
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	<b>269</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_