

МЕНЮ

Столовая СОШ №11

на 19 Марта 2021 г.

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 целебный ржаной	033	2.34	0.4	16.83	72.6
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
Итого по меню Комплекс №1	53-41	25	24	104	725

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090	13.4	15.17	11.87	240
Макаронные изделия отварные	160	5.56	5.11	34.06	199.47
Компот из ягод (компотная смесь)	200	0.2	0.08	16.43	66
Батон	031	2.23	0.75	14.91	77.5
Десерт фруктовый (апельсин)	085	0.76	0.17	6.88	34
Итого по меню Комплекс №1а	61-31	22	21	84	617

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 апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	65
Булочка бутербродная	050	5.1	3.3	30.19	174
Итого по меню Комплекс №2	67-20	44	35	86	858

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	200	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб целебный	039	2.29	0.36	17.32	85.8
Итого по меню Комплекс №3	67-20	20	26	82	649

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	2.02	0.68	13.47	70
Итого по меню Комплекс №4	8-00	6	4	52	264

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

