

# МЕНЮ

## Столовая СОШ №11

на 23 Апреля 2021 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

### Меню: Комплекс №1

#### Бесплатное горячее питание 1-4 классы

Плов из филе индейки	200	14.86	14.01	40.48	333
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0.46	0	26.53	105
Батон	035	2.52	0.85	16.83	87.5
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>	<b>53-41</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>84</b>	<b>525</b>

### Меню: Комплекс №1а

#### дети из многодетных семей

Горошек зелёный консервированный отварной	010	0.19	0.02	0.55	3.33
Плов из филе индейки	200	14.86	14.01	40.48	333
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0.46	0	26.53	105
Хлеб целебный ржаной	035	2.48	0.42	17.85	77
Булочка дорожная	050	4.16	7.25	31.95	211
<b>Итого по меню Комплекс №1а</b>	<b>61-31</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>117</b>	<b>729</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 апельсиновый с печеньем ("К кофе")	200/1шт	1.14	2.57	23.86	133
Хлеб целебный ржаной	027	1.92	0.32	13.77	59.4
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>	<b>67-20</b>	<b>42</b>	<b>34</b>	<b>77</b>	<b>811</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
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.3	7.94	50.67	318.6
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57
Батон	042	3.02	1.02	20.2	105
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>	<b>67-20</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>114</b>	<b>812</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	027	1.94	0.66	12.99	67.5
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>	<b>8-00</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	<b>262</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_