

## МЕНЮ

### Столовая СОП №15

на 28 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	С. калорийность		Пищевая ценность		
		на 100г	на порцию	Жиры	Углеводы	ККал

#### Меню: Комплекс №1

##### Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Гуляш из филе птицы	090	44-30	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 150/30	180	14-50	4.84	5.59	23.27	165
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2-39	2.37	0.24	15.24	73
<b>Итого по меню Комплекс №1</b>		<b>64-19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>57</b>	<b>485</b>

#### Меню: Комплекс №2

##### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Комлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	46-70	12.28	10.72	11.59	205
Пюре картофельное	170	17-20	3.5	6.18	20.7	155
Кофейный напиток	200	4-30	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	027	2-10	2.13	0.22	13.72	65
Булочка "Веснушка"	065*	5-50	4.93	4.12	35.23	201
<b>Итого по меню Комплекс №2</b>		<b>75-80</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>97</b>	<b>698</b>

#### Меню: Комплекс №3

##### Меню свободного выбора для учащихся старших классов

Обед	шт.	92-80	0	0	0	0
<b>Итого по меню Комплекс №3</b>		<b>92-80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

#### Меню: Комплекс №4

##### Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Гуляш из филе птицы	090	44-30	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 150/20	170	12-70	3.81	4.68	18.72	132
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	027	2-13	2.13	0.22	13.72	65
Булочка "Веснушка"	065	5-50	4.93	4.12	35.23	201
<b>Итого по меню Комплекс №4</b>		<b>67-63</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>86</b>	<b>645</b>

#### Меню: Комплекс №5

##### Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Макаронные изделия отварные	100	5-40	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий, 200/10	210	2-30	0.2	0.05	10.02	38
Батон	018	1-10	1.29	0.44	6.56	45
<b>Итого по меню Комплекс №5</b>		<b>8-80</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>208</b>

#### Меню: Комплекс №6

##### Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Гуляш из филе птицы	090	44-30	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 150/30	180	14-50	4.84	5.59	23.27	165
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	030	2-39	2.37	0.24	15.24	73

##### Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	15-90	2.13	5.69	20.17	131
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	025	1-89	1.97	0.2	12.7	60
Беккен с капустой, яйцом	090	16-40	5.98	10.12	23.77	213
<b>Итого по меню Комплекс №6</b>		<b>101-38</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>129</b>	<b>946</b>

Зав. производством:

Калькулятор: Согласовано по телефону