

МЕНЮ

Столовая СОШ №16

на 29 Сентября 2023 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75
Итого по меню Комплекс №1	64-19	22	24	52	442

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Котлеты "Крепыши" с соусом красным основным	075/25	12.6	14.34	11.48	227
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно, 180/30	210	5.43	6.64	26.62	189
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Хлеб целебный ржаной	025	1.77	0.3	12.75	55
Булочка с маком/батон с маком	050	3.93	1.58	27	141
Итого по меню Комплекс №2	75-80	24	23	93	674

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Напиток лимонный	200	0.13	0.01	15.39	62
Батон	021	1.51	0.52	10.1	52
Итого по меню Комплекс №4	67-63	21	24	53	443

Меню: Комплекс №5

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

Каша ячневая вязкая	140	2.97	4.43	19.34	128
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	020	0.16	0.3	1.48	9
Итого по меню Комплекс №5	8-80	3	5	31	175

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Филе минтая запеченное с овощами	100	16.45	17.57	8.44	174
Пюре картофельное	160	3.3	5.82	19.48	155
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	030	2.16	0.73	14.43	75

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.62	2.75	16.88	121
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Хлеб целебный ржаной	028	1.99	0.34	14.28	61
Треугольник с фаршем из мяса говядины	075	6.47	8.52	20.32	186
Итого по меню Комплекс №6	101-38	33	36	114	848

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____