



МЕНЮ

Столовая СОШ №16

на 21 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1

Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	63
<u>Итого по меню Комплекс №1</u>	<u>64-19</u>	<u>21</u>	<u>17</u>	<u>77</u>	<u>547</u>

Меню: Комплекс №2

Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Цыплята отварные (голень)	100	20.78	15.3	3.61	250
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие помидоры порционно, 180/30	210	5.44	6.65	26.67	190
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	034	2.69	0.27	17.27	82
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
<u>Итого по меню Комплекс №2</u>	<u>75-80</u>	<u>33</u>	<u>27</u>	<u>90</u>	<u>743</u>

Меню: Комплекс №4

Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	68
Булочка ванильная	050	3.75	4.06	26.72	159
<u>Итого по меню Комплекс №4</u>	<u>67-63</u>	<u>25</u>	<u>21</u>	<u>106</u>	<u>719</u>

Меню: Комплекс №5

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

Каша овсяная вязкая	120	3.17	5.24	14.24	118
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	022	1.59	0.54	10.59	55
<u>Итого по меню Комплекс №5</u>	<u>8-80</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>35</u>	<u>211</u>

Меню: Комплекс №6

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Макаронные изделия отварные	180	6.25	5.75	38.32	225
Чай полусладкий с курагой, 200/10/7	217	0.56	0.07	13.59	54
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	63

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Хлеб белый	025	1.97	0.2	12.7	60
Шафран с яблоками	070	3.36	6.78	29.82	195
<u>Итого по меню Комплекс №6</u>	<u>101-38</u>	<u>29</u>	<u>29</u>	<u>150</u>	<u>971</u>

Зав.производством: _____
 Калькулятор: _____