

МЕНЮ

Столовая СОШ №16

на 28 Сентября 2023 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Меню: Комплекс №1Горячий завтрак для учащихся 1-4 классов

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

Меню: Комплекс №2Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов

Котлеты "Любительские" с соусом красным основным, 80/20	100	12.28	10.72	11.69	205
Пюре картофельное	170	3.5	6.18	20.7	165
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	62
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65
Булочка "Веснушка"	065	4.93	4.12	35.23	201
Итого по меню Комплекс №2	75-80	24	22	97	698

Меню: Комплекс №4Горячий завтрак для учащихся из многодетных семей

Гуляш из филе птицы	090	11.57	14.62	3.39	190
Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно, 150/20	170	3.81	4.66	18.72	132
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65
Булочка "Веснушка"	065	4.93	4.12	35.23	201
Итого по меню Комплекс №4	67-63	23	24	86	645

Меню: Комплекс №5Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов (доп. питание)

Макаронные изделия отварные	100	3.48	3.19	21.29	125
Чай полусладкий, 200/10	210	0.2	0.05	10.02	38
Батон	018	1.29	0.44	8.66	45
Итого по меню Комплекс №5	8-80	5	4	40	208

Меню: Комплекс №6Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Завтрак

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

Двухразовое питание для учащихся с ОВЗ и МОБ - Обед

Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.13	5.69	20.17	131
Чай с сахаром, 200/15	215	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб белый	025	1.97	0.2	12.7	60
Беккен с капустой, яйцом	090	5.96	10.12	23.77	213
Итого по меню Комплекс №6	101-38	29	30	129	946

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____