

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 1 декабря 2023 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 11 день (Льготный 7-11) (71,54 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------------------|--------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Рис отварной | 150 | 10,14р. | 15,08 | 3,84 | 34,76 | 230,85 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,13р. | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 233,80 |
| Огурец свежий (нарезка) | 30 | 9,10р. | 0,50 | 0,00 | 1,80 | 9,10 |
| Чай с сахаром (ш. Восточное) | 200 | 2,36р. | 0,30 | 0,08 | 14,76 | 60,91 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,07р. | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Рыба запечённая в сметанном соусе | 130 | 42,94р. | 15,08 | 8,61 | 3,20 | 150,06 |
| Итого: | | 68,74р. | 42,22 | 14,19 | 132,46 | 822,66 |

Завтрак 11 день (Общий 12-18) (75,56 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------------------|--------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Рис отварной | 180 | 12,42р. | 18,09 | 4,61 | 41,71 | 277,02 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,55р. | 13,17 | 1,67 | 80,50 | 389,67 |
| Огурец свежий (нарезка) | 30 | 9,10р. | 0,50 | 0,00 | 1,80 | 9,10 |
| Чай с сахаром (ш. Восточное) | 200 | 2,36р. | 0,30 | 0,08 | 14,76 | 60,91 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,07р. | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Рыба запечённая в сметанном соусе | 130 | 47,19р. | 15,08 | 8,61 | 3,20 | 150,06 |
| Итого: | | 76,70р. | 50,50 | 15,62 | 171,61 | 1024,70 |

Завтрак 11 день (Льготный 12-18) (75,56 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-----------------------------------|--------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Рис отварной | 180 | 12,42р. | 18,09 | 4,61 | 41,71 | 277,02 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,55р. | 13,17 | 1,67 | 80,50 | 389,67 |
| Огурец свежий (нарезка) | 30 | 9,10р. | 0,50 | 0,00 | 1,80 | 9,10 |
| Чай с сахаром (ш. Восточное) | 200 | 2,35р. | 0,30 | 0,08 | 14,76 | 60,91 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,07р. | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Рыба запечённая в сметанном соусе | 130 | 47,21р. | 15,08 | 8,61 | 3,20 | 150,06 |
| Итого: | | 76,70р. | 50,50 | 15,62 | 171,61 | 1024,70 |

Обед 11 день (Льготный 7-11) (134,38 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|------------------------------------|--------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 90 | 32,74р. | 21,66 | 24,40 | 8,85 | 339,73 |
| Винегрет (ш. Восточное) | 100 | 15,52р. | 1,71 | 10,24 | 9,75 | 137,91 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 9,93р. | 5,51 | 5,64 | 19,31 | 150,02 |
| Сок из фруктов и (или) овощей | 200 | 18,65р. | 7,00 | 1,00 | 100,00 | 460,00 |
| Картофель жаренный (из сырого) | 150 | 14,35р. | 4,35 | 20,85 | 35,43 | 346,75 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,13р. | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 233,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,07р. | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Итого: | | 95,39р. | 51,48 | 63,78 | 251,28 | 1806,15 |

Обед 11 день (Общий 7-11) (134,38 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|----------------------------------|--------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Картофель жаренный (из сырого) | 150 | 14,35р. | 4,35 | 20,85 | 35,43 | 346,75 |
| Винегрет (ш. Восточное) | 100 | 15,21р. | 1,71 | 10,24 | 9,75 | 137,91 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 11,08р. | 5,51 | 5,64 | 19,31 | 150,02 |
| Котлета рубленая из курицы (п/ф) | 85 | 32,74р. | 16,24 | 12,36 | 6,63 | 202,72 |
| Сок из фруктов и (или) овощей | 200 | 21,83р. | 7,00 | 1,00 | 100,00 | 460,00 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,13р. | 7,90 | 1,00 | 48,30 | 233,80 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,07р. | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |
| Итого: | | 99,41р. | 46,06 | 51,75 | 249,06 | 1669,14 |

Полдник 11 день (ОВЗ 7-11) (58,10 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|------------------------------|--------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пицца "Школьная" (Восточное) | 100 | 31,73р. | 8,61 | 6,19 | 32,91 | 221,94 |
| Кисель из кураги | 200 | 8,65р. | 0,90 | 0,06 | 32,86 | 116,41 |
| Итого: | | 40,38р. | 9,51 | 6,25 | 65,77 | 338,35 |

Полдник 11 день (ОВЗ 12-18) (58,10 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|------------------------------|--------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пицца "Школьная" (Восточное) | 100 | 31,71р. | 8,61 | 6,19 | 32,91 | 221,94 |
| Кисель из кураги | 200 | 8,63р. | 0,90 | 0,06 | 32,86 | 116,41 |
| Итого: | | 40,34р. | 9,51 | 6,25 | 65,77 | 338,35 |

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____