

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 2 февраля 2024 г.
МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 11 день (Льготный 7-11) (157,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной	100	7,68р.	10,05	2,56	23,17	153,90
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	1,72р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	35,54р.	14,44	8,22	3,20	144,14
Итого:		49,26р.	36,05	12,51	119,07	730,69

Завтрак 11 день (Общий 12-18) (178,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной	180	10,15р.	18,09	4,61	41,71	277,02
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	1,72р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	35,79р.	14,44	8,22	3,20	144,14
Итого:		53,40р.	40,14	14,06	113,46	736,91

Завтрак 11 день (Льготный 12-18) (178,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной	180	10,15р.	18,09	4,61	41,71	277,02
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	1,72р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	35,79р.	14,44	8,22	3,20	144,14
Итого:		53,40р.	40,14	14,06	113,46	736,91

Обед 11 день (Льготный 7-11) (258,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	90	33,37р.	21,66	24,40	8,85	339,73
Винегрет (ш. Восточное)	100	12,88р.	1,71	10,24	9,75	137,91
Суп картофельный с бобовыми	250	15,14р.	5,51	5,64	19,31	150,02
Сок из фруктов и (или) овощей	200	16,70р.	7,00	1,00	100,00	460,00
Картофель жаренный (из сырого)	150	18,32р.	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	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		100,72р.	51,48	63,78	251,28	1806,15

Обед 11 день (Общий 7-11) (291,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Картофель жаренный (из сырого)	150	18,32р.	4,35	20,85	35,43	346,75
Винегрет (ш. Восточное)	100	12,92р.	1,71	10,24	9,75	137,91
Суп картофельный с бобовыми	250	15,11р.	5,51	5,64	19,31	150,02
Котлета рубленая из курицы (п/ф)	90	33,37р.	13,59	14,53	7,38	214,64
Сок из фруктов и (или) овощей	200	16,79р.	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	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		100,83р.	43,41	53,91	249,81	1681,06

Обед 11 день (Льготный 12-18) (291,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	90	33,37р.	21,66	24,40	8,85	339,73
Винегрет (ш. Восточное)	100	14,64р.	1,71	10,24	9,75	137,91
Суп картофельный с бобовыми	250	15,92р.	5,51	5,64	19,31	150,02
Сок из фруктов и (или) овощей	200	16,70р.	7,00	1,00	100,00	460,00
Картофель жаренный (из сырого)	150	18,32р.	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	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		103,27р.	51,48	63,78	251,28	1806,15

Полдник 11 день (ОВЗ 7-11) (117,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Печенье (готовое изделие)	50	20,00р.	3,70	4,70	36,55	203,50
Компот из кураги	200	7,32р.	1,30	0,08	19,74	86,42
Итого:		27,32р.	5,00	4,78	56,29	289,92

Полдник 11 день (ОВЗ 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Компот из кураги	200	7,33р.	1,30	0,08	19,74	86,42
Печенье (готовое изделие)	50	20,00р.	3,70	4,70	36,55	203,50
Итого:		27,33р.	5,00	4,78	56,29	289,92

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____