

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 3 октября 2023 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 2 день (Льготный 7-11) (102,00 ₹)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая рассыпчатая	150	0,00р.	12,08	14,02	54,54	392,66
Сосиски отварные (ш. Восточное)	50	0,00р.	6,23	10,02	0,28	149,55
Яйцо отварное	40	0,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	0,00р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Рис отварной	200	0,00р.	3,05	4,30	64,02	298,22
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	60	0,00р.	4,74	0,60	28,98	140,28
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	32,64	40,62	163,01	1172,07

Завтрак 2 день (Общий 12-18) (102,00 ₹)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая (ш.Восточное)	180	0,00р.	10,47	7,95	47,34	302,79
Сосиски отварные (ш. Восточное)	90	0,00р.	11,22	18,04	0,50	269,20
Яйцо отварное	40	0,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	0,00р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Рис отварной	200	0,00р.	3,05	4,30	64,02	298,22
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	37,59	42,77	165,69	1248,61

Завтрак 2 день (Льготный 12-18) (102,00 ₹)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая (ш.Восточное)	180	0,00р.	10,47	7,95	47,34	302,79
Сосиски отварные (ш. Восточное)	90	0,00р.	11,22	18,04	0,50	269,20
Яйцо отварное	40	0,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	0,00р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Рис отварной	200	0,00р.	3,05	4,30	64,02	298,22
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	37,59	42,77	165,69	1248,61

Завтрак 2 день (ОВЗ 12-18) (102,00 ₹)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая (ш.Восточное)	180	0,00р.	10,47	7,95	47,34	302,79
Сосиски отварные (ш. Восточное)	90	0,00р.	11,22	18,04	0,50	269,20
Яйцо отварное	40	0,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	0,00р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Рис отварной	200	0,00р.	3,05	4,30	64,02	298,22
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	37,59	42,77	165,69	1248,61

Обед 2 день (Льготный 7-11) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с луком	100	0,00р.	0,77	6,04	4,72	76,35
Суп из овощей	250	0,00р.	1,23	4,68	14,55	105,86
Зразы рубленные с яйцом из говядины	90	0,00р.	7,03	8,30	14,52	183,74
Соус сметанный	30	0,00р.	0,45	2,24	1,86	29,37
Макароны отварные	170	0,00р.	8,10	6,62	51,94	299,72
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,68	0,28	24,36	102,68
Хлеб ржаной (ш.Восточное)	40	0,00р.	2,04	0,48	15,96	78,80
Хлеб пшеничный	20	0,00р.	1,58	0,20	9,66	46,76
Итого:		0,00р.	21,88	28,84	137,56	923,28

Обед 2 день (Общий 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с луком	100	0,00р.	0,77	6,04	4,72	76,35
Суп из овощей	250	0,00р.	1,23	4,68	14,55	105,86
Зразы рубленные с яйцом из говядины	110	0,00р.	8,60	10,14	17,75	224,57
Соус сметанный	30	0,00р.	0,45	2,24	1,86	29,37
Макароны отварные	180	0,00р.	8,58	7,01	54,99	317,35
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,68	0,28	24,36	102,68
Хлеб ржаной (ш.Восточное)	60	0,00р.	3,06	0,72	23,94	118,20
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Итого:		0,00р.	25,73	31,41	156,66	1044,52

Обед 2 день (Льготный 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с луком	100	0,00р.	0,77	6,04	4,72	76,35
Суп из овощей	250	0,00р.	1,23	4,68	14,55	105,86
Зразы рубленные с яйцом из говядины	110	0,00р.	8,60	10,14	17,75	224,57
Соус сметанный	30	0,00р.	0,45	2,24	1,86	29,37
Макароны отварные	180	0,00р.	8,58	7,01	54,99	317,35
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,68	0,28	24,36	102,68
Хлеб ржаной (ш.Восточное)	60	0,00р.	3,06	0,72	23,94	118,20
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Итого:		0,00р.	25,73	31,41	156,66	1044,52

Полдник 2 день (ОВЗ 7-11) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок печеный с повидлом (ш. Восточное)	60	0,00р.	4,68	5,89	37,67	222,24
Чай с молоком и сахаром	200	0,00р.	3,67	3,09	12,84	93,06
Банан	150	0,00р.	4,35	4,80	5,70	83,40
Итого:		0,00р.	12,70	13,78	56,21	398,70

Полдник 2 день (ОВЗ 12-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом, джемом	85	0,00р.	6,05	9,24	61,72	353,97
Чай с молоком и сахаром	200	0,00р.	3,67	3,09	12,84	93,06
Банан	150	0,00р.	4,35	4,80	5,70	83,40
	Итого:	0,00р.	14,07	17,13	80,26	530,43

БУФЕТНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Напитки	Порция	Цена	
Кофейный напиток с молоком	200	8,01 Р	
Кофейный напиток с молоком	200	8,01 Р	
Кофейный напиток с молоком	200	8,01 Р	
Каша	Порция	Цена	
Каша ячневая молочная вязкая	250	13,35 Р	

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____