

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 4 марта 2024 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 1 день (Льготный 7-11) (157,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сыр полутвердых сортов (порции)	10	6,73р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	15,18р.	8,68	12,35	36,10	289,60
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,12р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Чай с лимоном и сахаром	200	3,30р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Итого:		36,65р.	22,96	24,21	124,00	805,47

Завтрак 1 день (Общий 12-18) (178,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	13,46р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	17,88р.	8,68	12,35	36,10	289,60
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,12р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Чай с сахаром и лимоном	200/5	3,30р.	0,25	0,06	19,79	80,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		47,51р.	21,17	26,72	109,76	763,64

Завтрак 1 день (Льготный 12-18) (178,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	13,46р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	17,88р.	8,68	12,35	36,10	289,60
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,12р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Чай с сахаром и лимоном	200/5	3,31р.	0,25	0,06	19,79	80,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		47,50р.	21,17	26,72	109,76	763,64

Обед 1 день (Льготный 7-11) (258,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	34,01р.	14,44	8,22	3,20	144,14
Борщ с капустой и картофелем (ш. Восточное)	250	20,93р.	2,45	4,80	14,68	111,53
Картофель отварной (ш. Восточное)	150	19,94р.	5,33	7,58	43,10	261,95
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Кисель из ягод с/м	200	9,01р.	0,20	0,10	18,64	76,20
Икра кабачковая (готовый продукт)	100	13,05р.	1,90	8,90	7,70	119,00
Итого:		101,26р.	35,58	31,25	165,26	1084,56

Обед 1 день (Общий 7-11) (291,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Картофель отварной с маслом	150	19,99р.	3,03	4,93	24,49	154,77
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	34,25р.	14,44	8,22	3,20	144,14
Борщ с капустой и картофелем (ш. Восточное)	250	19,37р.	2,45	4,80	14,68	111,53
Кисель из ягод с/м	200	9,01р.	0,20	0,10	18,64	76,20
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
Икра кабачковая (готовый продукт)	100	13,05р.	1,90	8,90	7,70	119,00
Итого:		99,99р.	33,29	28,60	146,65	977,38

Обед 1 день (Льготный 12-18) (291,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	34,12р.	14,44	8,22	3,20	144,14
Борщ с капустой и картофелем (ш. Восточное)	250	19,32р.	2,45	4,80	14,68	111,53
Картофель отварной (ш. Восточное)	150	19,94р.	5,33	7,58	43,10	261,95
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Кисель из ягод с/м	200	9,01р.	0,20	0,10	18,64	76,20
Икра кабачковая (готовый продукт)	100	13,05р.	1,90	8,90	7,70	119,00
Итого:		99,76р.	35,58	31,25	165,26	1084,56

Полдник 1 день (Общий 7-11) (60,06 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Булочка Домашняя	100	18,52р.	8,21	8,38	50,15	308,33
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	1,72р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	22,10р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Итого:		42,34р.	14,31	13,46	86,91	525,44

Полдник 1 день (ОВЗ 7-11) (117,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	20,98р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Чай с сахаром	200	1,72р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Булочка Домашняя	100	16,88р.	8,21	8,38	50,15	308,33
Итого:		39,58р.	14,01	13,38	72,15	464,53

Полдник 1 день (ОВЗ 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Булочка Домашняя	100	18,51р.	8,21	8,38	50,15	308,33
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	1,72р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	22,10р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Итого:		42,33р.	14,31	13,46	86,91	525,44

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____