

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" _____ "

Меню на 4 декабря 2023 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 1 день (Льготный 7-11) (37,26 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сыр полутвердых сортов (порции)	10	6,30р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	5,95р.	6,94	9,88	28,88	231,68
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	6,90р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	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	4,20р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Итого:		27,55р.	21,22	21,74	116,78	747,55

Завтрак 1 день (Общий 12-18) (48,91 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	12,60р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	5,65р.	8,68	12,35	36,10	289,60
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	6,90р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Чай с сахаром и лимоном	200/5	4,20р.	0,25	0,06	19,79	80,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		34,97р.	30,38	27,88	166,11	1036,41

Завтрак 1 день (Льготный 12-18) (48,91 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	12,60р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	12,75р.	8,68	12,35	36,10	289,60
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	6,90р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Чай с сахаром и лимоном	200/5	4,20р.	0,25	0,06	19,79	80,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		42,07р.	30,38	27,88	166,11	1036,41

Обед 1 день (Льготный 7-11) (146,72 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	41,81р.	15,08	8,61	3,20	150,06
Компот из ягод свежих	200	8,35р.	0,20	0,10	25,40	104,33
Борщ с капустой и картофелем (ш. Восточное)	250	22,97р.	2,45	4,80	14,68	111,53
Картофель отварной (ш. Восточное)	150	16,15р.	5,33	7,58	43,10	261,95
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Икра кабачковая (готовый продукт)	100	16,00р.	1,14	5,34	4,62	71,40
Итого:		109,47р.	35,46	28,09	168,94	1071,00

Обед 1 день (Общий 7-11) (146,72 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Картофель отварной с маслом	150	16,15р.	3,03	4,93	24,49	154,77
Компот из ягод свежих	200	8,27р.	0,20	0,10	25,40	104,33
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	40,38р.	15,08	8,61	3,20	150,06
Борщ с капустой и картофелем (ш. Восточное)	250	22,91р.	2,45	4,80	14,68	111,53
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,48р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,08р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Икра кабачковая (готовый продукт)	100	16,00р.	1,14	5,34	4,62	71,40
Итого:		105,27р.	33,17	25,44	150,33	963,83

Полдник 1 день (ОВЗ 7-11) (69,06 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сосиска в тесте (ш. Восточное)	100	26,39р.	11,16	10,06	31,87	295,12
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	30,00р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Чай с сахаром	200	2,36р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		58,76р.	16,96	15,06	53,87	451,32

Полдник 1 день (ОВЗ 12-18) (69,06 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	2,36р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	30,00р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Сосиска в тесте (готовое изделие)	100	26,24р.	10,00	15,80	21,60	268,60
Итого:		58,60р.	16,10	20,88	58,36	485,71

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____