

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 5 декабря 2023 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 2 день (Льготный 7-11) (80,84 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,47р.	8,20	6,11	42,80	258,46
Яйцо отварное	40	14,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	3,97р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,05р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Курица тушеная в сметанном соусе	100	41,58р.	12,22	18,10	1,50	218,01
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Чай с вареньем	200	5,96р.	0,58	0,10	10,10	43,59
Итого:		75,16р.	37,11	37,31	132,72	1014,19

Завтрак 2 день (Общий 12-18) (84,18 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,82р.	10,49	7,09	47,44	295,52
Яйцо отварное	40	14,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	4,16р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Курица тушеная в сметанном соусе	100	42,76р.	12,22	18,10	1,50	218,01
Чай с вареньем	200	5,96р.	0,58	0,10	10,10	43,59
Итого:		81,32р.	44,66	38,96	169,56	1207,11

Завтрак 2 день (Льготный 12-18) (84,18 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,82р.	10,49	7,09	47,44	295,52
Яйцо отварное	40	14,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	3,41р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Курица тушеная в сметанном соусе	100	42,76р.	12,22	18,10	1,50	218,01
Чай с вареньем	200	5,95р.	0,58	0,10	10,10	43,59
Итого:		80,55р.	44,66	38,96	169,56	1207,11

Обед 2 день (Льготный 7-11) (153,87 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Зразы рубленые с яйцом из говядины	100	47,07р.	14,21	22,74	16,13	321,25
Соус томатный	50	3,71р.	0,64	2,13	4,09	38,29
Макароны отварные	180	3,77р.	6,66	5,94	35,47	221,00
Салат из свежих помидоров с луком	100	23,28р.	0,80	6,00	2,60	68,00
Суп из овощей	250	19,06р.	1,64	5,27	14,71	112,87
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	12,72р.	0,68	0,28	24,36	102,68
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:		113,80р.	35,89	44,02	175,30	1235,83

Обед 2 день (Общий 7-11) (153,87 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Соус томатный	50	3,71р.	0,64	2,13	4,09	38,29
Зразы рубленые с яйцом из говядины	100	47,07р.	14,21	22,74	16,13	321,25
Салат из свежих помидоров с луком	100	22,69р.	0,80	6,00	2,60	68,00
Суп из овощей	250	19,01р.	1,64	5,27	14,71	112,87
Макароны отварные	180	7,44р.	6,66	5,94	35,47	221,00
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	12,70р.	0,68	0,28	24,36	102,68
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:		116,83р.	35,89	44,02	175,30	1235,83

Полдник 2 день (ОВЗ 7-11) (64,96 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом, джемом	100	15,60р.	5,49	4,99	59,22	305,09
Чай с молоком и сахаром	200	7,36р.	0,53	0,00	9,87	42,34
Яблоки (целые)	150	24,20р.	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого:		47,16р.	6,42	5,39	78,89	391,83

Полдник 2 день (ОВЗ 12-18) (64,96 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок печеный с повидлом (ш. Восточное)	100	21,98р.	7,79	9,82	62,78	370,40
Чай с молоком и сахаром	200	7,36р.	0,53	0,00	9,87	42,34
Яблоки (целые)	150	24,20р.	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого:		53,54р.	8,72	10,22	82,45	457,14

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____