

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 12 марта 2024 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 8 день (Льготный 7-11) (157,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога запеченный	180	43,82р.	30,96	15,88	45,97	429,07
Джем (порции)	20	3,60р.	0,02	0,02	4,70	19,06
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Чай с сахаром и лимоном	200	3,32р.	0,24	0,06	19,31	78,67
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Яблоки (целые)	100	16,21р.	0,27	0,27	6,53	29,60
Итого:		71,27р.	42,75	17,88	154,45	928,13

Завтрак 8 день (Общий 12-18) (178,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога запеченный	200	60,22р.	34,40	17,64	51,08	476,74
Яблоки (нарезка)	100	16,21р.	0,40	0,40	9,80	47,00
Джем (порции)	20	3,60р.	0,02	0,02	4,70	19,06
Чай с лимоном и сахаром	200	3,32р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:		89,10р.	42,66	19,22	129,25	839,60

Завтрак 8 день (Льготный 12-18) (178,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога запеченный	200	59,25р.	34,40	17,64	51,08	476,74
Яблоки (нарезка)	100	16,21р.	0,40	0,40	9,80	47,00
Джем (порции)	20	3,60р.	0,02	0,02	4,70	19,06
Чай с лимоном и сахаром	200	3,32р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:		88,12р.	42,66	19,22	129,25	839,60

Завтрак 8 день (ОВЗ 12-18) (178,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога (ш. Восточное)	230	60,22р.	29,76	14,45	42,40	404,74
Джем (порции)	40	3,60р.	0,04	0,04	9,40	38,12
Чай с сахаром и лимоном	200	3,32р.	0,24	0,06	19,31	78,67
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Яблоки (целые)	100	16,21р.	0,27	0,27	6,53	29,60
Итого:		89,09р.	37,62	15,97	131,42	805,96

Обед 8 день (Льготный 7-11) (258,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп "Крестьянский" с крупой	250	7,88р.	2,03	5,92	10,23	101,10
Овощи припущенные с маслом (к гарниру)	190	41,96р.	17,29	26,60	89,51	669,66
Салат "Витаминный" (ш. Восточное)	100	17,47р.	1,43	10,23	12,26	146,88
Гуляш из говядины (ш. Восточное)	80	42,74р.	19,53	19,12	4,00	266,32
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	8,70р.	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	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		123,07р.	52,22	63,82	218,30	1658,37

Обед 8 день (Льготный 12-18) (291,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Суп "Крестьянский" с крупой	250	7,87р.	2,03	5,92	10,23	101,10
Гуляш из говядины	100	48,48р.	21,17	21,77	8,36	314,39
Салат "Витаминный" (ш. Восточное)	100	17,46р.	1,43	10,23	12,26	146,88
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	8,70р.	0,68	0,28	24,36	102,68
Овощи припущенные с маслом (к гарниру)	190	49,95р.	17,29	26,60	89,51	669,66
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:		136,78р.	53,86	66,47	222,66	1706,44

Полдник 8 день (ОВЗ 7-11) (117,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом, джемом	100	18,89р.	5,49	4,99	59,22	305,09
Кисель из сока плодового или ягодного	200	2,51р.	0,31	0,02	38,40	129,47
Итого:		21,39р.	5,80	5,01	97,62	434,56

Полдник 8 день (ОВЗ 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом, джемом	100	18,89р.	5,49	4,99	59,22	305,09
Кисель из сока плодового или ягодного	200	3,47р.	0,31	0,02	38,40	129,47
Итого:		22,36р.	5,80	5,01	97,62	434,56

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____