

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 12 декабря 2023 г.
МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 8 день (Льготный 7-11) (110,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога запеченный	160	71,84р.	27,50	8,46	40,56	351,82
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	4,58р.	0,24	0,06	19,31	78,67
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		84,22р.	39,02	10,20	142,51	821,29

Завтрак 8 день (Общий 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога запеченный	210	77,93р.	36,10	11,11	53,24	461,77
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Джем (порции)	20	3,60р.	0,02	0,02	4,70	19,06
Чай с лимоном и сахаром	200	4,58р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		91,74р.	53,18	13,46	177,96	1050,40

Завтрак 8 день (Льготный 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пудинг из творога запеченный	210	77,95р.	36,10	11,11	53,24	461,77
Джем (порции)	20	3,60р.	0,02	0,02	4,70	19,06
Чай с сахаром и лимоном	200	4,58р.	0,24	0,06	19,31	78,67
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		91,75р.	52,89	13,51	187,39	1087,10

Обед 8 день (Льготный 7-11) (217,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Гуляш из говядины	100	64,53р.	21,17	21,77	8,36	314,39
Овощи припущенные с маслом (к гарниру)	190	37,41р.	17,29	26,60	89,51	669,66
Салат "Витаминный" (ш. Восточное)	100	19,45р.	1,43	10,23	12,26	146,88
Суп "Крестьянский" (ш. Восточное)	200	7,60р.	2,50	9,95	12,78	150,65
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	9,60р.	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:		142,78р.	54,33	70,50	225,21	1755,99

Обед 8 день (Общий 7-11) (217,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Овощи припущенные с маслом (к гарниру)	190	37,41р.	17,29	26,60	89,51	669,66
Салат "Витаминный" (ш. Восточное)	100	19,25р.	1,43	10,23	12,26	146,88
Суп "Крестьянский" (ш. Восточное)	250	7,63р.	3,12	12,44	15,97	188,31
Гуляш из говядины	100	64,36р.	21,17	21,77	8,36	314,39
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	9,60р.	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:		142,44р.	54,95	72,99	228,40	1793,65

Полдник 8 день (ОВЗ 7-11) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом, джемом	100	22,61р.	5,49	4,99	59,22	305,09
Яблоки свежие (ш. Восточное)	120	30,59р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Кисель из сока плодового или ягодного	200	6,62р.	0,31	0,02	38,40	129,47
Итого:		59,81р.	5,80	5,01	97,62	434,56

Полдник 8 день (ОВЗ 12-18) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом, джемом	100	22,59р.	5,49	4,99	59,22	305,09
Яблоки (целые)	150	30,35р.	0,60	0,60	14,70	66,60
Кисель из сока плодового или ягодного	200	6,66р.	0,31	0,02	38,40	129,47
Итого:		59,60р.	6,40	5,61	112,32	501,16

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____