

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" _____ "

Меню на 13 октября 2023 г.
МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 11 день (Льготный 7-11) (80,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рыба запеченная с картофелем	140	0,00р.	5,37	3,16	14,21	86,03
Рис отварной (ш.Восточное)	150	0,00р.	3,81	5,43	40,01	224,22
Огурец свежий (нарезка)	30	0,00р.	0,25	0,00	0,90	4,55
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	50	0,00р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:		0,00р.	13,68	9,17	94,04	492,61

Завтрак 11 день (Общий 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рыба запеченная с картофелем	160	0,00р.	6,13	3,61	16,24	98,32
Рис отварной (ш.Восточное)	200	0,00р.	5,09	7,25	53,35	298,95
Огурец свежий (нарезка)	30	0,00р.	0,25	0,00	0,90	4,55
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Итого:		0,00р.	18,09	11,73	123,90	649,78

Завтрак 11 день (Льготный 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рыба запеченная с картофелем	160	0,00р.	6,13	3,61	16,24	98,32
Рис отварной (ш.Восточное)	200	0,00р.	5,09	7,25	53,35	298,95
Огурец свежий (нарезка)	30	0,00р.	0,25	0,00	0,90	4,55
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Итого:		0,00р.	18,09	11,73	123,90	649,78

Завтрак 11 день (ОВЗ 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рыба запеченная с картофелем	160	0,00р.	6,13	3,61	16,24	98,32
Рис отварной (ш.Восточное)	200	0,00р.	5,09	7,25	53,35	298,95
Огурец свежий (нарезка)	30	0,00р.	0,25	0,00	0,90	4,55
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Итого:		0,00р.	18,09	11,73	123,90	649,78

Обед 11 день (Льготный 7-11) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет (ш. Восточное)	100	0,00р.	1,71	10,24	9,75	137,91
Суп картофельный с бобовыми	250	0,00р.	5,97	4,18	19,47	139,46
Котлета рубленая из курицы (п/ф)	80	0,00р.	15,28	11,64	6,24	190,80
Сок из фруктов и (или) овощей	200	0,00р.	1,40	0,20	20,00	92,00
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	40	0,00р.	3,16	0,40	19,32	93,52
Хлеб ржаной (ш.Восточное)	20	0,00р.	1,02	0,24	7,98	39,40
Картофель жаренный (из сырого)	150	0,00р.	3,69	6,18	38,94	187,64
Итого:		0,00р.	32,23	33,07	121,71	880,72

Обед 11 день (Общий 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет (ш. Восточное)	100	0,00р.	1,71	10,24	9,75	137,91
Суп картофельный с бобовыми	250	0,00р.	5,97	4,18	19,47	139,46
Котлета рубленая из курицы (п/ф)	85	0,00р.	8,93	6,68	6,63	150,61
Сок из фруктов и (или) овощей	200	0,00р.	1,40	0,20	20,00	92,00
Хлеб ржаной (ш.Восточное)	60	0,00р.	3,06	0,72	23,94	118,20
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Картофель жаренный (из сырого)	150	0,00р.	3,69	6,18	38,94	187,64
Итого:		0,00р.	27,13	28,50	133,23	895,96

Обед 11 день (Льготный 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет (ш. Восточное)	100	0,00р.	1,71	10,24	9,75	137,91
Суп картофельный с бобовыми	250	0,00р.	5,97	4,18	19,47	139,46
Котлета рубленая из курицы (п/ф)	85	0,00р.	8,93	6,68	6,63	150,61
Сок из фруктов и (или) овощей	200	0,00р.	1,40	0,20	20,00	92,00
Хлеб ржаной (ш.Восточное)	60	0,00р.	3,06	0,72	23,94	118,20
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Картофель жаренный (из сырого)	150	0,00р.	3,69	6,18	38,94	187,64
Итого:		0,00р.	27,13	28,50	133,23	895,96

Полдник 11 день (ОВЗ 7-11) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пицца "Школьная" (Восточное)	100	0,00р.	8,61	6,19	32,91	221,94
Кисель из кураги	200	0,00р.	1,05	0,06	24,22	101,61
Итого:		0,00р.	9,66	6,25	57,13	323,55

Полдник 11 день (ОВЗ 12-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пицца "Школьная" (Восточное)	150	0,00р.	12,91	9,28	49,36	332,91
Кисель из кураги	200	0,00р.	1,05	0,06	24,22	101,61
Итого:		0,00р.	13,96	9,34	73,58	434,52

БУФЕТНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Напитки	Порция	Цена	
Кофейный напиток с молоком	200	8,01 Р	
Кофейный напиток с молоком	200	8,01 Р	
Кофейный напиток с молоком	200	8,01 Р	
Каша	Порция	Цена	
Каша ячневая молочная вязкая	250	13,35 Р	

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____