

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Раковец Т. В.

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_

Меню на 14 марта 2024 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

**КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА**

**Завтрак 10 день (Льготный 7-11) ( 157,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Макароны отварные с сыром	190	23,60р.	12,86	15,13	32,42	317,63
Яйцо отварное	40	10,73р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Кофейный напиток с молоком	200	10,29р.	4,29	4,26	16,36	134,28
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
<b>Итого:</b>		<b>48,94р.</b>	<b>33,21</b>	<b>25,15</b>	<b>127,02</b>	<b>880,27</b>

**Завтрак 10 день (Общий 12-18) ( 178,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Яйцо отварное	40	10,73р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Макароны отварные с сыром	190	23,75р.	12,86	15,13	32,42	317,63
Кофейный напиток с молоком	200	10,29р.	4,29	4,26	16,36	134,28
<b>Итого:</b>		<b>50,51р.</b>	<b>29,26</b>	<b>24,65</b>	<b>102,87</b>	<b>763,37</b>

**Завтрак 10 день (Льготный 12-18) ( 178,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Макароны отварные с сыром	200	23,75р.	12,86	11,48	47,98	347,32
Яйцо отварное	40	10,73р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Кофейный напиток с молоком	200	10,29р.	4,29	4,26	16,36	134,28
<b>Итого:</b>		<b>50,51р.</b>	<b>29,26</b>	<b>20,99</b>	<b>118,43</b>	<b>793,06</b>

**Завтрак 10 день (ОВЗ 12-18) ( 178,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яйцо отварное	40	10,73р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Кофейный напиток с молоком	200	10,29р.	4,29	4,26	16,36	134,28
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
Макароны отварные с сыром	200	23,75р.	12,86	11,48	47,98	347,32
<b>Итого:</b>		<b>50,51р.</b>	<b>29,26</b>	<b>20,99</b>	<b>118,43</b>	<b>793,06</b>

**Обед 10 день (Льготный 7-11) ( 258,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат "Полынский"	100	14,69р.	0,90	10,13	3,99	112,24
Соус сметанный	30	3,77р.	0,39	1,88	1,65	24,90
Рассольник "Ленинградский"	250	19,18р.	2,32	5,39	16,97	125,62
Голубцы ленивые	130	33,23р.	8,99	11,03	7,65	165,84
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,26р.	12,08	14,02	54,54	392,66
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
<b>Итого:</b>		<b>93,15р.</b>	<b>36,62</b>	<b>44,39</b>	<b>187,09</b>	<b>1295,68</b>

**Обед 10 день (Льготный 12-18) ( 291,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат "Полынский"	100	17,75р.	0,90	10,13	3,99	112,24
Голубцы ленивые	150	43,81р.	10,38	12,73	8,82	191,35
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,90р.	10,49	7,09	47,44	295,52
Рассольник "Ленинградский"	250	19,18р.	2,32	5,39	16,97	125,62
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
<b>Итого:</b>		<b>104,67р.</b>	<b>36,02</b>	<b>37,27</b>	<b>179,52</b>	<b>1199,15</b>

**Полдник 10 день (ОВЗ 7-11) ( 117,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Чай с лимоном и сахаром	200	3,30р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Булочка с изюмом	100	12,52р.	9,37	10,34	52,21	336,63
<b>Итого:</b>		<b>15,82р.</b>	<b>9,90</b>	<b>10,34</b>	<b>62,09</b>	<b>378,59</b>

**Полдник 10 день (ОВЗ 12-18) ( 120,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Булочка с изюмом	100	12,53р.	9,37	10,34	52,21	336,63
Чай с лимоном и сахаром	200	3,31р.	0,53	0,00	9,88	41,96
<b>Итого:</b>		<b>15,84р.</b>	<b>9,90</b>	<b>10,34</b>	<b>62,09</b>	<b>378,59</b>

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

Зав столовой \_\_\_\_\_