

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 15 декабря 2023 г.
МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

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

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Рис отварной	150	10,31р.	15,08	3,84	34,76	230,85
Огурец свежий (нарезка)	30	11,40р.	0,50	0,00	1,80	9,10
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	2,36р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	46,75р.	15,08	8,61	3,20	150,06
Итого:		75,01р.	42,22	14,19	132,46	822,66

Завтрак 11 день (Общий 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Рис отварной	180	10,89р.	18,09	4,61	41,71	277,02
Огурец свежий (нарезка)	30	11,40р.	0,50	0,00	1,80	9,10
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	2,36р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	46,80р.	15,08	8,61	3,20	150,06
Итого:		77,08р.	50,50	15,62	171,61	1024,70

Завтрак 11 день (Льготный 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Рис отварной	180	12,60р.	18,09	4,61	41,71	277,02
Огурец свежий (нарезка)	30	11,40р.	0,50	0,00	1,80	9,10
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	2,36р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	47,28р.	15,08	8,61	3,20	150,06
Итого:		79,26р.	50,50	15,62	171,61	1024,70

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

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Винегрет (ш. Восточное)	100	16,76р.	1,71	10,24	9,75	137,91
Суп картофельный с бобовыми	250	15,46р.	5,51	5,64	19,31	150,02
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	90	32,69р.	21,66	24,40	8,85	339,73
Сок из фруктов и (или) овощей	200	19,48р.	7,00	1,00	100,00	460,00
Картофель жаренный (из сырого)	150	14,30р.	4,35	20,85	35,43	346,75
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:		102,89р.	51,48	63,78	251,28	1806,15

Обед 11 день (Общий 7-11) (217,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Картофель жаренный (из сырого)	150	14,30р.	4,35	20,85	35,43	346,75
Винегрет (ш. Восточное)	100	16,58р.	1,71	10,24	9,75	137,91
Суп картофельный с бобовыми	250	18,54р.	5,51	5,64	19,31	150,02
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	90	32,69р.	21,66	24,40	8,85	339,73
Сок из фруктов и (или) овощей	200	21,00р.	7,00	1,00	100,00	460,00
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:		107,31р.	51,48	63,78	251,28	1806,15

Полдник 11 день (ОВЗ 7-11) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пицца "Школьная" (Восточное)	100	29,16р.	8,61	6,19	32,91	221,94
Компот из кураги	200	9,15р.	1,30	0,08	19,74	86,42
Итого:		38,31р.	9,91	6,27	52,65	308,36

Полдник 11 день (ОВЗ 12-18) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пицца "Школьная" (Восточное)	100	31,20р.	8,61	6,19	32,91	221,94
Компот из кураги	200	9,12р.	1,30	0,08	19,74	86,42
Итого:		40,32р.	9,91	6,27	52,65	308,36

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____