

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 18 декабря 2023 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 1 день (Льготный 7-11) (110,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сыр полутвердых сортов (порции)	10	6,30р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	14,33р.	8,68	12,35	36,10	289,60
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	4,43р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Чай с лимоном и сахаром	200	3,64р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Итого:		32,90р.	22,96	24,21	124,00	805,47

Завтрак 1 день (Общий 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	12,60р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	18,58р.	8,68	12,35	36,10	289,60
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,15р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Чай с сахаром и лимоном	200/5	4,56р.	0,25	0,06	19,79	80,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		48,52р.	30,38	27,88	166,11	1036,41

Завтрак 1 день (Льготный 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	12,60р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	18,82р.	8,68	12,35	36,10	289,60
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,15р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Чай с сахаром и лимоном	200/5	4,56р.	0,25	0,06	19,79	80,63
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		48,75р.	30,38	27,88	166,11	1036,41

Обед 1 день (Льготный 7-11) (217,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Картофельное пюре	200	16,27р.	3,26	5,60	22,02	151,96
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	39,04р.	15,08	8,61	3,20	150,06
Компот из ягод свежих	200	7,53р.	0,20	0,10	25,40	104,33
Борщ с капустой и картофелем (ш. Восточное)	250	20,71р.	2,45	4,80	14,68	111,53
Хлеб ржано-пшеничный	30	6,38р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Икра кабачковая (готовый продукт)	100	16,71р.	1,90	8,90	7,70	119,00
Итого:		108,78р.	34,16	29,67	150,94	1008,62

Обед 1 день (Общий 7-11) (217,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Компот из ягод свежих	200	7,68р.	0,20	0,10	25,40	104,33
Рыба запечённая в сметанном соусе	130	39,60р.	15,08	8,61	3,20	150,06
Картофельное пюре	200	16,27р.	3,26	5,60	22,02	151,96
Борщ с капустой и картофелем (ш. Восточное)	250	22,05р.	2,45	4,80	14,68	111,53
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
Икра кабачковая (готовый продукт)	100	16,00р.	1,90	8,90	7,70	119,00
Итого:		105,81р.	34,16	29,67	150,94	1008,62

Полдник 1 день (ОВЗ 7-11) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сосиска в тесте (ш. Восточное)	100	25,28р.	11,16	10,06	31,87	295,12
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	30,00р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Чай с сахаром	200	2,36р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:		57,65р.	16,96	15,06	53,87	451,32

Полдник 1 день (ОВЗ 12-18) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Чай с сахаром (ш. Восточное)	200	2,36р.	0,30	0,08	14,76	60,91
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	30,00р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Сосиска в тесте (готовое изделие)	100	25,29р.	10,00	15,80	21,60	268,60
Итого:		57,65р.	16,10	20,88	58,36	485,71

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____