

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" _____ "

Меню на 19 октября 2023 г.
МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 4 день (Льготный 7-11) (80,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной (ш.Восточное)	150	0,00р.	3,81	5,43	40,01	224,22
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00р.	0,26	0,06	14,95	61,36
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	60	0,00р.	4,74	0,60	28,98	140,28
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	80	0,00р.	10,51	10,06	7,80	204,16
Сыр (ш.Восточное)	10	0,00р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	0,00р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	23,49	26,68	106,64	801,16

Завтрак 4 день (Общий 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной (ш.Восточное)	180	0,00р.	4,58	6,52	48,02	269,06
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00р.	0,26	0,06	14,95	61,36
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	100	0,00р.	22,12	12,90	9,13	241,01
Сыр (ш.Восточное)	10	0,00р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	0,00р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	37,45	30,81	125,64	929,62

Завтрак 4 день (Льготный 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной (ш.Восточное)	180	0,00р.	4,58	6,52	48,02	269,06
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00р.	0,26	0,06	14,95	61,36
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	100	0,00р.	22,12	12,90	9,13	241,01
Сыр (ш.Восточное)	10	0,00р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	0,00р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	37,45	30,81	125,64	929,62

Завтрак 4 день (ОВЗ 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной (ш.Восточное)	180	0,00р.	4,58	6,52	48,02	269,06
Чай с лимоном и сахаром	200	0,00р.	0,26	0,06	14,95	61,36
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	100	0,00р.	22,12	12,90	9,13	241,01
Сыр (ш.Восточное)	10	0,00р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	0,00р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	37,45	30,81	125,64	929,62

Обед 4 день (Льготный 7-11) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Щи из свежей капусты с картофелем (ш. Восточное)	250	0,00р.	3,41	6,99	13,57	131,03
Запеканка картофельная с говядиной	200	0,00р.	9,10	16,82	35,25	254,05
Компот из сухофруктов (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,60	0,00	31,02	126,42
Хлеб ржаной (ш.Восточное)	40	0,00р.	2,04	0,48	15,96	78,80
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	20	0,00р.	1,58	0,20	9,66	46,76
Салат из свежих помидоров с перцем	100	0,00р.	0,77	10,03	4,24	110,29
Итого:		0,00р.	17,50	34,52	109,70	747,35

Обед 4 день (Общий 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Щи из свежей капусты с картофелем (ш. Восточное)	250	0,00р.	3,41	6,99	13,57	131,03
Запеканка картофельная с говядиной	245	0,00р.	11,15	20,60	43,18	311,21
Компот из сухофруктов (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,60	0,00	31,02	126,42
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной (ш.Восточное)	60	0,00р.	3,06	0,72	23,94	118,20
Салат из свежих помидоров с перцем	100	0,00р.	0,77	10,03	4,24	110,29
Итого:		0,00р.	21,36	38,64	130,44	867,29

Обед 4 день (Льготный 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Щи из свежей капусты с картофелем (ш. Восточное)	250	0,00р.	3,41	6,99	13,57	131,03
Запеканка картофельная с говядиной	245	0,00р.	11,15	20,60	43,18	311,21
Компот из сухофруктов (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,60	0,00	31,02	126,42
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржаной (ш.Восточное)	60	0,00р.	3,06	0,72	23,94	118,20
Салат из свежих помидоров с перцем	100	0,00р.	0,77	10,03	4,24	110,29
Итого:		0,00р.	21,36	38,64	130,44	867,29

Полдник 4 день (ОВЗ 7-11) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисель из яблок	200	0,00р.	0,13	0,12	25,57	103,83
Пицца "Школьная" (Восточное)	100	0,00р.	8,61	6,19	32,91	221,94
Итого:		0,00р.	8,74	6,31	58,47	325,77

Полдник 4 день (ОВЗ 12-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисель из яблок	200	0,00р.	0,13	0,12	25,57	103,83
Пицца "Школьная" (Восточное)	100	0,00р.	8,61	6,19	32,91	221,94
Итого:		0,00р.	8,74	6,31	58,47	325,77

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 _____