

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 19 декабря 2023 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 2 день (Льготный 7-11) (110,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,11р.	8,20	6,11	42,80	258,46
Яйцо отварное	40	14,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,15р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Курица тушеная в сметанном соусе	100	42,93р.	12,22	18,10	1,50	218,01
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,12р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Чай с вареньем	200	5,95р.	0,58	0,10	10,10	43,59
Итого:		81,33р.	37,11	37,31	132,72	1014,19

Завтрак 2 день (Общий 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яйцо отварное	40	14,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,15р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Курица тушеная в сметанном соусе	100	42,93р.	12,22	18,10	1,50	218,01
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02р.	10,49	7,09	47,44	295,52
Чай с вареньем	200	5,96р.	0,58	0,10	10,10	43,59
Итого:		84,68р.	44,66	38,96	169,56	1207,11

Завтрак 2 день (Льготный 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Яйцо отварное	40	14,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,15р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Курица тушеная в сметанном соусе	100	42,93р.	12,22	18,10	1,50	218,01
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02р.	10,49	7,09	47,44	295,52
Чай с вареньем	200	5,96р.	0,58	0,10	10,10	43,59
Итого:		84,68р.	44,66	38,96	169,56	1207,11

Обед 2 день (Льготный 7-11) (217,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с луком	100	23,95р.	0,80	6,00	2,60	68,00
Суп из овощей	250	18,91р.	1,64	5,27	14,71	112,87
Зразы рубленные с яйцом из говядины	100	51,41р.	14,21	22,74	16,13	321,25
Соус томатный	50	3,85р.	0,64	2,13	4,09	38,29
Макароны отварные	180	7,64р.	6,66	5,94	35,47	221,00
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	12,72р.	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	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		122,68р.	35,89	44,02	175,30	1235,83

Обед 2 день (Общий 7-11) (217,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с луком	100	23,94р.	0,80	6,00	2,60	68,00
Суп из овощей	250	17,38р.	1,64	5,27	14,71	112,87
Зразы рубленные с яйцом из говядины	100	47,19р.	14,21	22,74	16,13	321,25
Соус томатный	50	3,85р.	0,64	2,13	4,09	38,29
Макароны отварные	180	7,64р.	6,66	5,94	35,47	221,00
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	12,72р.	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	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		116,92р.	35,89	44,02	175,30	1235,83

Полдник 2 день (ОВЗ 7-11) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом, джемом	100	22,72р.	5,49	4,99	59,22	305,09
Чай с молоком и сахаром	200	7,35р.	0,53	0,00	9,87	42,34
Яблоки (нарезка)	100	24,39р.	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:		54,47р.	6,42	5,39	78,89	394,43

Полдник 2 день (ОВЗ 12-18) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Пирожок печеный с повидлом (ш. Восточное)	100	22,68р.	7,79	9,82	62,78	370,40
Чай с молоком и сахаром	200	7,36р.	0,53	0,00	9,87	42,34
Яблоки (нарезка)	100	24,78р.	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:		54,81р.	8,72	10,22	82,45	459,74

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____