

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 20 октября 2023 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 5 день (Льготный 7-11) (80,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с зелёным горошком	170	0,00р.	6,57	10,78	6,41	127,17
Сыр (ш.Восточное)	10	0,00р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Кофейный напиток с молоком (ш. Восточное)	200	0,00р.	2,69	2,98	15,73	100,42
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	60	0,00р.	4,74	0,60	28,98	140,28
Кисломолочный продукт (снежок)	200	0,00р.	5,80	5,00	8,40	101,40
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	23,91	22,64	74,34	574,65

Завтрак 5 день (Общий 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с зелёным горошком	180	0,00р.	6,95	11,41	6,79	134,65
Сыр (ш.Восточное)	20	0,00р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Кофейный напиток	200	0,00р.	3,26	2,87	17,90	109,99
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Кисломолочный продукт (снежок)	200	0,00р.	5,80	5,00	8,40	101,40
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	28,89	26,31	86,55	674,85

Завтрак 5 день (Льготный 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с зелёным горошком	180	0,00р.	6,95	11,41	6,79	134,65
Сыр (ш.Восточное)	20	0,00р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Кофейный напиток	200	0,00р.	3,26	2,87	17,90	109,99
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Кисломолочный продукт (снежок)	200	0,00р.	5,80	5,00	8,40	101,40
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	28,89	26,31	86,55	674,85

Завтрак 5 день (ОВЗ 12-18) (102,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с зелёным горошком	180	0,00р.	6,95	11,41	6,79	134,65
Сыр (ш.Восточное)	20	0,00р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Кофейный напиток	200	0,00р.	3,26	2,87	17,90	109,99
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	80	0,00р.	6,32	0,80	38,64	187,04
Кисломолочный продукт (снежок)	200	0,00р.	5,80	5,00	8,40	101,40
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,00р.	1,68	0,33	14,82	68,97
Итого:		0,00р.	28,89	26,31	86,55	674,85

Обед 5 день (Льготный 7-11) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,00р.	1,64	10,17	9,60	136,48
Печень по-строгановски	85	0,00р.	13,95	9,37	6,77	167,36
Каша гречневая рассыпчатая	150	0,00р.	12,08	14,02	54,54	392,66
Компот из свежих яблок (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,24	0,24	25,48	105,04
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
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,00р.	2,96	4,17	20,98	133,25
Итого:		0,00р.	34,50	38,65	142,98	1060,35

Обед 5 день (Общий 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,00р.	1,64	10,17	9,60	136,48
Каша гречневая рассыпчатая	180	0,00р.	14,50	16,82	65,44	471,19
Компот из свежих яблок (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,24	0,24	25,48	105,04
Хлеб ржаной (ш.Восточное)	60	0,00р.	3,06	0,72	23,94	118,20
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Печень по-строгановски	100	0,00р.	16,42	11,03	7,97	196,89
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	200	0,00р.	6,22	5,64	18,26	148,54
Итого:		0,00р.	44,45	44,91	165,18	1246,48

Обед 5 день (Льготный 12-18) (130,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,00р.	1,64	10,17	9,60	136,48
Каша гречневая рассыпчатая	180	0,00р.	14,50	16,82	65,44	471,19
Компот из свежих яблок (ш. Восточное)	200	0,00р.	0,24	0,24	25,48	105,04
Хлеб ржаной (ш.Восточное)	60	0,00р.	3,06	0,72	23,94	118,20
Хлеб пшеничный (ш.Восточное)	30	0,00р.	2,37	0,30	14,49	70,14
Печень по-строгановски	100	0,00р.	16,42	11,03	7,97	196,89
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	200	0,00р.	6,22	5,64	18,26	148,54
Итого:		0,00р.	44,45	44,91	165,18	1246,48

Полдник 5 день (ОВЗ 7-11) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ватрушка с сыром	120	0,00р.	13,78	15,56	42,29	363,43
Кисель из ягод с/м	200	0,00р.	0,20	0,10	21,19	86,41
Итого:		0,00р.	13,97	15,66	63,48	449,85

Полдник 5 день (ОВЗ 12-18) (70,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ватрушка с сыром	150	0,00р.	17,22	19,45	52,86	454,29
Кисель из ягод с/м	200	0,00р.	0,20	0,10	21,19	86,41
Итого:		0,00р.	17,42	19,55	74,05	540,70

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 _____