

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Раковец Т. В.

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_

Меню на 21 марта 2024 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

**КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА**

**Завтрак 4 день (Льготный 7-11) ( 157,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной	150	9,00р.	15,08	3,84	34,76	230,85
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	90	36,84р.	21,66	24,40	8,85	339,73
Сыр полутвердых сортов (порции)	10	6,73р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Чай с лимоном и сахаром	200	2,64р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,12р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
<b>Итого:</b>		<b>66,65р.</b>	<b>51,02</b>	<b>40,10</b>	<b>131,51</b>	<b>1086,45</b>

**Завтрак 4 день (Общий 12-18) ( 178,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной	180	10,79р.	18,09	4,61	41,71	277,02
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	90	36,84р.	21,66	24,40	8,85	339,73
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	13,45р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Чай с лимоном и сахаром	200	2,64р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,12р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
<b>Итого:</b>		<b>76,58р.</b>	<b>52,52</b>	<b>43,32</b>	<b>114,31</b>	<b>1052,12</b>

**Завтрак 4 день (Льготный 12-18) ( 178,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной	180	10,80р.	18,09	4,61	41,71	277,02
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	90	36,84р.	21,66	24,40	8,85	339,73
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	13,45р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	3,95	0,50	24,15	116,90
Чай с лимоном и сахаром	200	2,64р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,12р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
<b>Итого:</b>		<b>76,60р.</b>	<b>52,52</b>	<b>43,32</b>	<b>114,31</b>	<b>1052,12</b>

**Обед 4 день (Льготный 7-11) ( 258,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Запеканка картофельная с говядиной	150	54,02р.	14,79	16,59	18,38	277,94
Щи из свежей капусты с картофелем (ш. Восточное)	250	10,45р.	3,41	6,99	13,57	131,03
Компот из сухофруктов (ш. Восточное)	200	7,42р.	0,60	0,00	31,02	126,42
Салат из свежих помидоров с перцем	100	22,38р.	0,46	6,02	2,55	66,18
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
<b>Итого:</b>		<b>98,60р.</b>	<b>30,52</b>	<b>31,26</b>	<b>143,45</b>	<b>973,30</b>

**Обед 4 день (Льготный 12-18) ( 291,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Запеканка картофельная с говядиной	150	54,04р.	14,79	16,59	18,38	277,94
Щи из свежей капусты с картофелем (ш. Восточное)	250	10,40р.	3,41	6,99	13,57	131,03
Компот из сухофруктов (ш. Восточное)	200	7,42р.	0,60	0,00	31,02	126,42
Салат из свежих помидоров с перцем	100	22,56р.	0,46	6,02	2,55	66,18
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,19р.	3,36	0,66	29,64	137,94
<b>Итого:</b>		<b>98,74р.</b>	<b>30,52</b>	<b>31,26</b>	<b>143,45</b>	<b>973,30</b>

**Полдник 4 день (ОВЗ 7-11) ( 117,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисель из яблок	200	7,74р.	1,50	1,35	15,96	82,08
Вафли с начинкой	100	13,59р.	5,50	30,00	61,00	536,00
<b>Итого:</b>		<b>21,33р.</b>	<b>7,00</b>	<b>31,35</b>	<b>76,96</b>	<b>618,08</b>

**Полдник 4 день (ОВЗ 12-18) ( 120,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Вафли с начинкой	100	25,00р.	5,50	30,00	61,00	536,00
Кисель из яблок	200	7,74р.	1,50	1,35	15,96	82,08
<b>Итого:</b>		<b>32,74р.</b>	<b>7,00</b>	<b>31,35</b>	<b>76,96</b>	<b>618,08</b>

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

Зав столовой \_\_\_\_\_