

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Раковец Т. В.

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

Меню на 21 декабря 2023 г.  
МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское  
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

**Завтрак 4 день (Льготный 7-11) ( 110,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной	150	10,54р.	15,08	3,84	34,76	230,85
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	90	16,98р.	21,66	24,40	8,85	339,73
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Чай с лимоном и сахаром	200	4,56р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Сыр (ш.Восточное)	20	12,60р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Масло сливочное (ш. Восточное)	10	7,15р.	0,05	7,25	0,08	65,77
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
<b>Итого:</b>		<b>56,03р.</b>	<b>53,46</b>	<b>43,05</b>	<b>131,51</b>	<b>1122,85</b>

**Завтрак 4 день (Общий 12-18) ( 120,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной	180	12,64р.	18,09	4,61	41,71	277,02
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	90	17,65р.	21,66	24,40	8,85	339,73
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	12,60р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Чай с лимоном и сахаром	200	4,55р.	0,53	0,00	9,88	41,96
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
<b>Итого:</b>		<b>60,21р.</b>	<b>61,74</b>	<b>44,49</b>	<b>170,66</b>	<b>1324,89</b>

**Завтрак 4 день (Льготный 12-18) ( 120,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Рис отварной	180	12,64р.	18,09	4,61	41,71	277,02
Котлета из курицы (п/ф) запеченная	90	14,14р.	21,66	24,40	8,85	339,73
Сыр полутвердых сортов (порции)	20	12,60р.	4,88	5,90	0,00	72,80
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Чай с лимоном и сахаром	200	4,56р.	0,53	0,00	9,88	41,96
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
<b>Итого:</b>		<b>56,71р.</b>	<b>61,74</b>	<b>44,49</b>	<b>170,66</b>	<b>1324,89</b>

**Обед 4 день (Льготный 7-11) ( 217,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Запеканка картофельная с говядиной	150	61,43р.	14,79	16,59	18,38	277,94
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Щи из свежей капусты с картофелем (ш. Восточное)	250	7,97р.	3,41	6,99	13,57	131,03
Компот из сухофруктов (ш. Восточное)	200	8,06р.	0,60	0,00	31,02	126,42
Салат из свежих помидоров с перцем	100	31,13р.	0,46	6,02	2,55	66,18
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
<b>Итого:</b>		<b>112,79р.</b>	<b>30,52</b>	<b>31,26</b>	<b>143,45</b>	<b>973,30</b>

**Обед 4 день (Общий 7-11) ( 217,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Запеканка картофельная с говядиной	150	61,43р.	14,79	16,59	18,38	277,94
Щи из свежей капусты с картофелем (ш. Восточное)	250	7,96р.	3,41	6,99	13,57	131,03
Компот из сухофруктов (ш. Восточное)	200	8,07р.	0,60	0,00	31,02	126,42
Салат из свежих помидоров с перцем	100	31,18р.	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	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
<b>Итого:</b>		<b>112,85р.</b>	<b>30,52</b>	<b>31,26</b>	<b>143,45</b>	<b>973,30</b>

**Полдник 4 день (ОВЗ 7-11) ( 83,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисель из яблок	200	4,62р.	1,50	1,35	15,96	82,08
Пицца "Школьная" (Восточное)	100	31,92р.	8,61	6,19	32,91	221,94
<b>Итого:</b>		<b>36,54р.</b>	<b>10,10</b>	<b>7,54</b>	<b>48,87</b>	<b>304,02</b>

**Полдник 4 день (ОВЗ 12-18) ( 83,00 Р)**

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисель из яблок	200	11,24р.	1,50	1,35	15,96	82,08
Пицца "Школьная" (Восточное)	100	31,92р.	8,61	6,19	32,91	221,94
<b>Итого:</b>		<b>43,16р.</b>	<b>10,10</b>	<b>7,54</b>	<b>48,87</b>	<b>304,02</b>

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

Зав столовой \_\_\_\_\_