

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" _____ "

Меню на 22 декабря 2023 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 5 день (Льготный 7-11) (110,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с зелёным горошком	170	59,09р.	17,52	21,55	9,36	301,43
Сыр полутвердых сортов (порции)	10	6,30р.	2,44	2,95	0,00	36,40
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Кофейный напиток	200	10,76р.	3,26	2,87	17,90	109,99
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	30,00р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Итого:		110,35р.	40,28	34,03	127,20	975,76

Завтрак 5 день (Общий 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с зелёным горошком	180	65,42р.	18,55	22,81	9,91	319,16
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
Кофейный напиток с молоком (ш. Восточное)	200	10,74р.	2,69	2,98	15,73	100,42
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	30,00р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Итого:		124,39р.	48,44	39,02	157,78	1176,19

Завтрак 5 день (Льготный 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Омлет с зелёным горошком	180	65,42р.	18,55	22,81	9,91	319,16
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
Кофейный напиток с молоком (ш. Восточное)	200	10,74р.	2,69	2,98	15,73	100,42
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Кисломолочный продукт (йогурт 2,5% - 3,5% м.д.ж. фруктовый в индив. упаковке)	200	30,00р.	5,80	5,00	22,00	156,20
Итого:		124,38р.	48,44	39,02	157,78	1176,19

Обед 5 день (Льготный 7-11) (217,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с перцем	100	29,91р.	0,46	6,02	2,55	66,18
Печень по-строгановски	100	44,09р.	16,42	11,03	7,97	196,89
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,66р.	10,49	7,09	47,44	295,52
Компот из свежих яблок (ш. Восточное)	200	9,15р.	0,24	0,24	25,48	105,04
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,62р.	2,96	4,17	20,98	133,25
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:		112,63р.	41,83	30,20	182,35	1168,62

Обед 5 день (Общий 7-11) (217,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из свежих помидоров с перцем	100	30,71р.	0,46	6,02	2,55	66,18
Компот из свежих яблок (ш. Восточное)	200	8,94р.	0,24	0,24	25,48	105,04
Печень по-строгановски	100	39,87р.	16,42	11,03	7,97	196,89
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250	17,44р.	6,22	5,64	18,26	148,54
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
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,60р.	10,49	7,09	47,44	295,52
Итого:		109,76р.	45,09	31,67	179,63	1183,90

Полдник 5 день (ОВЗ 7-11) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ватрушка с сыром	100	19,07р.	11,48	12,97	35,24	302,86
Напиток из шиповника	200	12,72р.	0,68	0,28	29,39	122,78
Итого:		31,79р.	12,16	13,25	64,62	425,64

Полдник 5 день (ОВЗ 12-18) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Ватрушка с сыром	100	19,08р.	11,48	12,97	35,24	302,86
Напиток из шиповника	200	12,72р.	0,68	0,28	29,39	122,78
Итого:		31,80р.	12,16	13,25	64,62	425,64

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____