

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" _____ "

Меню на 23 ноября 2023 г.
МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское
КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 4 день (Льготный 7-11) (80,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Рис отварной (ш.Восточное) | 150 | 0,00р. | 3,81 | 5,43 | 40,01 | 224,22 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,00р. | 0,26 | 0,06 | 14,95 | 61,36 |
| Хлеб пшеничный (ш.Восточное) | 60 | 0,00р. | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 80 | 0,00р. | 10,51 | 10,06 | 7,80 | 204,16 |
| Сыр (ш.Восточное) | 10 | 0,00р. | 2,44 | 2,95 | 0,00 | 36,40 |
| Масло сливочное (ш. Восточное) | 10 | 0,00р. | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,00р. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
| Итого: | | 0,00р. | 23,49 | 26,68 | 106,64 | 801,16 |

Завтрак 4 день (Общий 12-18) (102,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Рис отварной (ш.Восточное) | 180 | 0,00р. | 4,58 | 6,52 | 48,02 | 269,06 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,00р. | 0,26 | 0,06 | 14,95 | 61,36 |
| Хлеб пшеничный (ш.Восточное) | 80 | 0,00р. | 6,32 | 0,80 | 38,64 | 187,04 |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 100 | 0,00р. | 22,12 | 12,90 | 9,13 | 241,01 |
| Сыр (ш.Восточное) | 10 | 0,00р. | 2,44 | 2,95 | 0,00 | 36,40 |
| Масло сливочное (ш. Восточное) | 10 | 0,00р. | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,00р. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
| Итого: | | 0,00р. | 37,45 | 30,81 | 125,64 | 929,62 |

Завтрак 4 день (Льготный 12-18) (102,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Рис отварной (ш.Восточное) | 180 | 0,00р. | 4,58 | 6,52 | 48,02 | 269,06 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,00р. | 0,26 | 0,06 | 14,95 | 61,36 |
| Хлеб пшеничный (ш.Восточное) | 80 | 0,00р. | 6,32 | 0,80 | 38,64 | 187,04 |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 100 | 0,00р. | 22,12 | 12,90 | 9,13 | 241,01 |
| Сыр (ш.Восточное) | 10 | 0,00р. | 2,44 | 2,95 | 0,00 | 36,40 |
| Масло сливочное (ш. Восточное) | 10 | 0,00р. | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,00р. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
| Итого: | | 0,00р. | 37,45 | 30,81 | 125,64 | 929,62 |

Завтрак 4 день (ОВЗ 12-18) (102,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Рис отварной (ш.Восточное) | 180 | 0,00р. | 4,58 | 6,52 | 48,02 | 269,06 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,00р. | 0,26 | 0,06 | 14,95 | 61,36 |
| Хлеб пшеничный (ш.Восточное) | 80 | 0,00р. | 6,32 | 0,80 | 38,64 | 187,04 |
| Котлета из курицы (п/ф) запеченная | 100 | 0,00р. | 22,12 | 12,90 | 9,13 | 241,01 |
| Сыр (ш.Восточное) | 10 | 0,00р. | 2,44 | 2,95 | 0,00 | 36,40 |
| Масло сливочное (ш. Восточное) | 10 | 0,00р. | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 65,77 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,00р. | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 |
| Итого: | | 0,00р. | 37,45 | 30,81 | 125,64 | 929,62 |

Обед 4 день (Льготный 7-11) (120,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Щи из свежей капусты с картофелем (ш. Восточное) | 250 | 0,00р. | 3,41 | 6,99 | 13,57 | 131,03 |
| Запеканка картофельная с говядиной | 200 | 0,00р. | 9,10 | 16,82 | 35,25 | 254,05 |
| Компот из сухофруктов (ш. Восточное) | 200 | 0,00р. | 0,60 | 0,00 | 31,02 | 126,42 |
| 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 |
| Салат из свежих помидоров с перцем | 100 | 0,00р. | 0,77 | 10,03 | 4,24 | 110,29 |
| Итого: | | 0,00р. | 17,50 | 34,52 | 109,70 | 747,35 |

Обед 4 день (Общий 12-18) (130,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Щи из свежей капусты с картофелем (ш. Восточное) | 250 | 0,00р. | 3,41 | 6,99 | 13,57 | 131,03 |
| Запеканка картофельная с говядиной | 245 | 0,00р. | 11,15 | 20,60 | 43,18 | 311,21 |
| Компот из сухофруктов (ш. Восточное) | 200 | 0,00р. | 0,60 | 0,00 | 31,02 | 126,42 |
| Хлеб пшеничный (ш.Восточное) | 30 | 0,00р. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| Хлеб ржаной (ш.Восточное) | 60 | 0,00р. | 3,06 | 0,72 | 23,94 | 118,20 |
| Салат из свежих помидоров с перцем | 100 | 0,00р. | 0,77 | 10,03 | 4,24 | 110,29 |
| Итого: | | 0,00р. | 21,36 | 38,64 | 130,44 | 867,29 |

Обед 4 день (Льготный 12-18) (130,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Щи из свежей капусты с картофелем (ш. Восточное) | 250 | 0,00р. | 3,41 | 6,99 | 13,57 | 131,03 |
| Запеканка картофельная с говядиной | 245 | 0,00р. | 11,15 | 20,60 | 43,18 | 311,21 |
| Компот из сухофруктов (ш. Восточное) | 200 | 0,00р. | 0,60 | 0,00 | 31,02 | 126,42 |
| Хлеб пшеничный (ш.Восточное) | 30 | 0,00р. | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 |
| Хлеб ржаной (ш.Восточное) | 60 | 0,00р. | 3,06 | 0,72 | 23,94 | 118,20 |
| Салат из свежих помидоров с перцем | 100 | 0,00р. | 0,77 | 10,03 | 4,24 | 110,29 |
| Итого: | | 0,00р. | 21,36 | 38,64 | 130,44 | 867,29 |

Полдник 4 день (ОВЗ 7-11) (70,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|------------------------------|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Кисель из яблок | 200 | 0,00р. | 0,13 | 0,12 | 25,57 | 103,83 |
| Пицца "Школьная" (Восточное) | 100 | 0,00р. | 8,61 | 6,19 | 32,91 | 221,94 |
| Итого: | | 0,00р. | 8,74 | 6,31 | 58,47 | 325,77 |

Полдник 4 день (ОВЗ 12-18) (70,00 Р)

| Блюдо | Порция | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|------------------------------|--------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Кисель из яблок | 200 | 0,00р. | 0,13 | 0,12 | 25,57 | 103,83 |
| Пицца "Школьная" (Восточное) | 100 | 0,00р. | 8,61 | 6,19 | 32,91 | 221,94 |
| Итого: | | 0,00р. | 8,74 | 6,31 | 58,47 | 325,77 |

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 _____