

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 26 декабря 2023 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 8 день (Льготный 7-11) (110,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Чай с сахаром и лимоном	200	4,58р.	0,24	0,06	19,31	78,67
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Джем (порции)	20	3,60р.	0,02	0,02	4,70	19,06
Пудинг из творога запеченный	160	71,83р.	27,50	8,46	40,56	351,82
Итого:		84,22р.	39,02	10,20	142,51	821,29

Завтрак 8 день (Общий 7-11) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Чай с лимоном и сахаром	200	4,59р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Джем (порции)	20	3,60р.	0,02	0,02	4,70	19,06
Пудинг из творога запеченный	210	77,97р.	36,10	11,11	53,24	461,77
Итого:		91,78р.	53,18	13,46	177,96	1050,40

Завтрак 8 день (Льготный 12-18) (120,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	30	3,55р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Чай с лимоном и сахаром	200	4,58р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Джем (порции)	20	3,60р.	0,02	0,02	4,70	19,06
Пудинг из творога запеченный	210	77,96р.	36,10	11,11	53,24	461,77
Итого:		91,76р.	47,91	12,79	145,76	894,53

Обед 8 день (Льготный 7-11) (217,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Овощи припущенные с маслом (к гарниру)	190	37,50р.	17,29	26,60	89,51	669,66
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	9,60р.	0,68	0,28	24,36	102,68
Гуляш из говядины	100	64,38р.	21,17	21,77	8,36	314,39
Суп "Крестьянский" (ш. Восточное)	200	4,13р.	2,50	9,95	12,78	150,65
Салат "Витаминный" (ш. Восточное)	100	15,49р.	1,43	10,23	12,26	146,88
Итого:		135,30р.	54,33	70,50	225,21	1755,99

Обед 8 день (Общий 7-11) (217,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Овощи припущенные с маслом (к гарниру)	190	37,41р.	17,29	26,60	89,51	669,66
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	9,60р.	0,68	0,28	24,36	102,68
Гуляш из говядины	100	64,38р.	21,17	21,77	8,36	314,39
Суп "Крестьянский" (ш. Восточное)	250	6,51р.	3,12	12,44	15,97	188,31
Салат "Витаминный" (ш. Восточное)	100	13,40р.	1,43	10,23	12,26	146,88
Итого:		135,50р.	54,95	72,99	228,40	1793,65

Полдник 8 день (ОВЗ 7-11) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисель из сока плодового или ягодного	200	6,53р.	0,31	0,02	38,40	129,47
Яблоки свежие (ш. Восточное)	120	28,17р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом, джемом	100	23,25р.	5,49	4,99	59,22	305,09
Итого:		57,95р.	5,80	5,01	97,62	434,56

Полдник 8 день (ОВЗ 12-18) (83,00 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Кисель из сока плодового или ягодного	200	6,51р.	0,31	0,02	38,40	129,47
Яблоки свежие (ш. Восточное)	100	28,15р.	0,00	0,00	0,00	0,00
Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом, джемом	100	22,63р.	5,49	4,99	59,22	305,09
Итого:		57,28р.	5,80	5,01	97,62	434,56

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____