

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Раковец Т. В.

" ____ " _____

Меню на 30 ноября 2023 г.

МБОУ СОШ №1 с.Князе-Волконское

КОМПЛЕКСНЫЕ БЛЮДА

Завтрак 10 день (Льготный 7-11) (54,11 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,13р.	7,90	1,00	48,30	233,80
Макароны отварные с сыром	190	23,42р.	12,86	15,13	32,42	317,63
Яйцо отварное	40	14,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Кофейный напиток с молоком	200	12,48р.	4,29	4,26	16,36	134,28
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:		54,10р.	33,21	25,15	127,02	880,27

Завтрак 10 день (Общий 12-18) (55,75 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Макароны отварные с сыром	200	23,65р.	12,86	11,48	47,98	347,32
Яйцо отварное	40	14,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Кофейный напиток с молоком	200	12,48р.	4,29	4,26	16,36	134,28
Итого:		55,75р.	38,48	22,16	174,78	1065,83

Завтрак 10 день (Льготный 12-18) (55,75 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,55р.	13,17	1,67	80,50	389,67
Макароны отварные с сыром	200	23,64р.	12,86	11,48	47,98	347,32
Яйцо отварное	40	14,00р.	4,80	4,10	0,30	56,62
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,07р.	3,36	0,66	29,64	137,94
Кофейный напиток с молоком	200	12,48р.	4,29	4,26	16,36	134,28
Итого:		55,74р.	38,48	22,16	174,78	1065,83

Обед 10 день (Льготный 7-11) (140,81 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из моркови с яблоками и курагой	60	10,25р.	0,80	3,10	6,50	74,00
Соус сметанный	30	4,23р.	0,39	1,88	1,65	24,90
Рассольник "Ленинградский"	250	21,70р.	2,32	5,39	16,97	125,62
Голубцы ленивые	130	51,26р.	8,99	11,03	7,65	165,84
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,08р.	12,08	14,02	54,54	392,66
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	9,60р.	0,68	0,28	24,36	102,68
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:		108,33р.	36,52	37,36	189,60	1257,44

Обед 10 день (Общий 7-11) (140,81 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Салат из моркови с яблоками и курагой	60	10,25р.	0,80	3,10	6,50	74,00
Голубцы ленивые	130	51,26р.	8,99	11,03	7,65	165,84
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,08р.	8,20	6,11	42,80	258,46
Соус сметанный	30	4,23р.	0,39	1,88	1,65	24,90
Рассольник "Ленинградский"	250	21,72р.	2,32	5,39	16,97	125,62
Напиток из шиповника (ш. Восточное)	200	9,60р.	0,68	0,28	24,36	102,68
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
Итого:		108,34р.	32,64	29,44	177,87	1123,24

Полдник 10 день (ОВЗ 7-11) (41,93 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Сосиска в тесте (ш. Восточное)	100	26,72р.	11,16	10,06	31,87	295,12
Чай с лимоном и сахаром	200	4,56р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Итого:		31,29р.	11,69	10,06	41,75	337,08

Полдник 10 день (ОВЗ 12-18) (41,93 Р)

Блюдо	Порция	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Чай с лимоном и сахаром	200	3,96р.	0,53	0,00	9,88	41,96
Сосиска в тесте (ш. Восточное)	100	26,70р.	11,16	10,06	31,87	295,12
Итого:		30,66р.	11,69	10,06	41,75	337,08

Повар _____

Кладовщик _____

Зав столовой _____