

Согласовано
 Директор МБОУ "СУВУН №14"

"Подросток"

В.М.Максимова

Утверждаю

Директор школьного питания

ИП Асмицкий О.В.

А.Ф.Швецова



МЕНЮ одноразового питания

для обучающихся старше 11 лет

10.03.23
 09.03.23
 08.03.23
 07.03.23
 06.03.23

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Понедельник	Тефтели из говядины в соусе красном основном	120	9,79	15,78	13,26	233,94	0,80
	Макаронные изделия	180	6,79	0,81	34,84	173,88	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Напиток витамин-ый "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00
	ИТОГО: 102,67 руб	550	20,38	16,99	89,70	605,82	20,82
Вторник	Котлета рыбная	100	14,00	2,10	9,60	113,00	0,50
	Пюре картофельное	200	4,20	8,07	31,05	213,95	6,80
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00
	ИТОГО: 102,67 руб	550	22,12	10,57	78,25	504,95	7,30
Среда	Кура в соусе	120	13,59	13,59	4,10	192,00	2,28
	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50
	ИТОГО: 102,67 руб	550	22,31	21,27	94,27	665,52	2,78
Четверг	Голубец ленивый	120	7,49	7,64	5,63	136,55	11,16
	Каша гречневая	200	11,40	10,46	49,43	337,40	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,80
	ИТОГО: 102,67 руб	550	22,99	18,50	97,76	672,95	11,96
Пятница	Рагу из птицы	70/150	18,92	19,74	20,84	340,11	13,07
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Напиток витамин-ый "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00
	Фрукты свежие	150	0,75	0,00	40,50	165,00	10,00
	ИТОГО: 102,67 руб	620	23,47	20,14	102,94	703,11	43,07

Шеф – повар:

Т.С.Рорбах

Согласовано
 Директор МБОУ "СУВУ№14
 "Подросток"



В.М.Максимова

Утверждаю

Директор школьного питания
 ИП Асмушкин О.В.

А.Ф.Швецова

МЕНЮ одноразового питания

для обучающихся старше 11 лет

13.03.23
 14.03.23
 15.03.23
 16.03.23
 17.03.23

	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Понедельник	Фрикадельки из говядины в соусе	100	10,26	9,93	6,84	157,58	0,49
	Каша гречневая	200	11,40	10,46	49,43	337,40	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Напиток витамин-ый "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00
	ИТОГО: 102,67 руб	550	25,46	20,79	97,87	692,98	20,49
Вторник	Кнели куриные с рисом	110	14,05	15,94	6,48	253,99	0,80
	Пюре картофельное	180	3,78	7,27	27,95	192,56	6,12
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	3,30
	Фрукты свежие	150	0,75	0,00	40,50	165,00	10,00
ИТОГО: 102,67 руб	690	22,68	23,81	122,63	832,55	20,22	
Среда	Ёжики из говядины с соусом	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,80
	Макаронные изделия	200	7,05	0,90	38,71	193,20	0,02
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50
ИТОГО: 102,67 руб	550	20,85	16,60	99,71	642,20	1,32	
Четверг	Шницель из говядины с соусом	120	13,79	13,85	13,54	233,91	0,81
	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,80
ИТОГО: 102,67 руб	550	22,31	21,53	96,81	678,43	1,61	
Пятница	Биточек куриный	100	15,00	10,62	9,25	188,52	0,85
	Овощное рагу	200	4,20	10,60	17,00	150,00	13,48
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
	Напиток витамин-ый "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00
	ИТОГО: 102,67 руб	550	23,00	21,62	67,85	536,52	34,33

Шеф – повар:

Т.С.Рорбах