



Согласовано
Директор МАОУ "СУВУ №14
"Подросток"

В.М.Максимова

Утверждаю

Директор школьного питания

ИП Асманкин О.В.

А.Ф.Швецова

МЕНЮ одnorазового питания

для обучающихся старше 11 лет

09.10.23
10.10.23
11.10.23
12.10.23
13.10.23

| | 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 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 |
| | ИТОГО: 102,67 руб | 550 | 20,50 | 16,99 | 85,70 | 585,82 | 0,82 |
| 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 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 200 | 0,50 | 0,20 | 23,10 | 96,00 | 4,30 |
| ИТОГО: 102,67 руб | 550 | 22,50 | 10,77 | 86,35 | 540,95 | 11,60 | |
| 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 |
| | Каши 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 яблок с лимоном | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | 103,00 | 3,30 |
| ИТОГО: 102,67 руб | 550 | 22,99 | 18,70 | 102,76 | 694,95 | 14,46 | |
| 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 |
| | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 81,00 | 0,80 |
| | Фрукты свежие | 150 | 0,75 | 0,00 | 40,50 | 165,00 | 10,00 |
| | ИТОГО: 102,67 руб | 620 | 23,77 | 20,14 | 104,04 | 704,11 | 23,87 |

Шеф – повар:

Т.С.Рорбах