



Согласовано  
 Директор МАОУ "СУВУМ" №14  
 "Документ  
 "Подросток"

В.М.Максимова

Утверждаю

Директор школьного питания  
 ИП Асманкин О.В.

А.Ф.Швецова

## МЕНЮ одноразового питания

для обучающихся старше 11 лет

17.10 20.10 25.10 28.10 31.10 03.11 05.11 08.11 11.11 13.11 15.11 18.11 21.11 23.11 26.11 29.11 01.12 04.12 07.12 10.12 13.12 16.12 19.12 22.12 25.12 28.12 31.12

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Понедельник	Тефтели из говядины в соусе красном основном	120	11,40	18,64	13,68	265,20	1,20
	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
	<b>ИТОГО: 102,67 руб</b>	<b>550</b>	<b>22,11</b>	<b>19,85</b>	<b>86,12</b>	<b>617,08</b>	<b>1,22</b>
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
	<b>ИТОГО: 102,67 руб</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>10,77</b>	<b>86,35</b>	<b>540,95</b>	<b>11,60</b>
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
	<b>ИТОГО: 102,67 руб</b>	<b>550</b>	<b>22,31</b>	<b>21,27</b>	<b>94,27</b>	<b>665,52</b>	<b>2,78</b>
Четверг	Голубец ленивый	120	7,87	8,02	5,91	127,45	10,41
	Каша гречневая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	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
	<b>ИТОГО: 102,67 руб</b>	<b>550</b>	<b>22,23</b>	<b>18,04</b>	<b>98,10</b>	<b>652,11</b>	<b>13,71</b>
Пятница	Рагу из птицы	70/180	19,71	20,57	21,71	354,29	14,86
	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	100	0,50	0,40	9,80	50,00	10,00
	<b>ИТОГО: 102,67 руб</b>	<b>600</b>	<b>24,31</b>	<b>21,37</b>	<b>74,21</b>	<b>603,29</b>	<b>25,66</b>

Шеф – повар:

Т.С.Рорбах