

Согласовано

Директор МАОУ "СШУВУ №14

"Подросток"

В.М.Максимова

Утверждаю

Директор школьного питания

ИП Асмакин О.В.

А.Ф.Швецова

## МЕНЮ одноразового питания

для обучающихся старше 11 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
		Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>						
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
Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	4,00
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00
<b>ИТОГО: 173,07 руб</b>	<b>810</b>	<b>27,21</b>	<b>27,35</b>	<b>125,62</b>	<b>948,08</b>	<b>5,22</b>
<b>Вторник</b>						
Котлета рыбная	100	14,00	2,10	9,60	113,00	0,50
Овощи натуральные	50	0,40	0,50	1,25	14,00	5,00
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
Фрукты свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	15,00
<b>ИТОГО: 173,07 руб</b>	<b>750</b>	<b>23,65</b>	<b>11,87</b>	<b>102,30</b>	<b>629,95</b>	<b>16,60</b>
<b>Среда</b>						
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
Кекс столичный	75	3,00	14,80	40,00	305,00	0,00
Йогурт питьевой	290	14,50	9,28	24,65	252,30	1,74
Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,50
<b>ИТОГО: 173,07 руб</b>	<b>915</b>	<b>39,81</b>	<b>45,35</b>	<b>158,92</b>	<b>1 222,82</b>	<b>4,52</b>
<b>Четверг</b>						
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
Овощи натуральные	50	0,40	0,50	1,25	14,00	5,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	4,00
Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	3,30
<b>ИТОГО: 173,07 руб</b>	<b>800</b>	<b>23,63</b>	<b>18,74</b>	<b>99,55</b>	<b>758,11</b>	<b>22,71</b>
<b>Пятница</b>						
Рагу из птицы	70/180	19,71	20,57	21,71	354,29	14,86
Овощи натуральные	50	0,40	0,50	1,25	14,00	5,00
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
Йогурт питьевой	290	14,50	9,28	24,65	252,30	1,74
Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	10,00
<b>ИТОГО: 173,07 руб</b>	<b>940</b>	<b>39,21</b>	<b>31,15</b>	<b>100,11</b>	<b>869,59</b>	<b>32,40</b>

Шеф – повар:

Т.С.Рорбах

