



Согласовано  
 Директор МАОУ "СУВУМ" №14  
 "Подросток"

В.М.Максимова

## МЕНЮ одноразового питания

для обучающихся старше 11 лет

Утверждаю

Директор школьного питания

ИП Асмакин О.В.

А.Ф.Швецова

П.О.З. 19.02. 18.02. 17.02. 16.02. 15.02.

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины С
		Б	Ж	У		
<b>Понедельник</b>						
Фрикадельки из говядины в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,10
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
Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00
Фрукты свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	15,00
<b>ИТОГО: 173,07 руб</b>	<b>760</b>	<b>31,17</b>	<b>30,46</b>	<b>148,83</b>	<b>1 009,40</b>	<b>15,10</b>
<b>Вторник</b>						
Кнели куриные с рисом	110	17,27	17,56	7,33	255,71	1,00
Овощи натуральные	50	0,40	0,50	1,25	14,00	5,00
Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	6,80
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
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	4,00
Фрукты свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	15,00
<b>ИТОГО: 173,07 руб</b>	<b>960</b>	<b>27,72</b>	<b>27,54</b>	<b>102,24</b>	<b>871,67</b>	<b>35,10</b>
<b>Среда</b>						
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
Полоска песочная с повидлом	50	2,70	7,90	28,60	196,00	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>890</b>	<b>38,05</b>	<b>33,78</b>	<b>152,96</b>	<b>1 090,50</b>	<b>3,06</b>
<b>Четверг</b>						
Шницель из говядины с соусом	120	17,80	17,50	14,30	286,00	0,00
Овощи натуральные	50	0,40	0,50	1,25	14,00	5,00
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
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	4,00
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,30
<b>ИТОГО: 173,07 руб</b>	<b>800</b>	<b>27,92</b>	<b>26,08</b>	<b>102,02</b>	<b>851,52</b>	<b>13,30</b>
<b>Пятница</b>						
Биточек куриный	100	15,00	10,62	9,25	188,52	0,85
Овощи натуральные	50	0,40	0,50	1,25	14,00	5,00
Овощное рагу	200	4,20	10,60	17,00	180,00	15,29
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,00
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,80
Фрукты свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	15,00
<b>ИТОГО: 173,07 руб</b>	<b>750</b>	<b>24,45</b>	<b>22,72</b>	<b>84,90</b>	<b>656,52</b>	<b>36,94</b>

Шеф – повар:

Т.С.Рорбах