

Согласовано
 Директор МАОУ "СУВУМ №14
 "Подросток"



В.М.Максимова

Утверждаю
 Директор школьного питания
 ИП Асмицкий О.В.
 А.Ф.Швецова

МЕНЮ одноразового питания

для обучающихся старше 11 лет

18.04.24
 11.04.24
 10.04.24
 09.04.24
 08.04.24

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
		Б	Ж	У		
Понедельник						
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
ИТОГО: 173,07 руб	760	31,17	30,46	148,83	1 009,40	15,10
Вторник						
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
ИТОГО: 173,07 руб	960	27,72	27,54	102,24	871,67	35,10
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
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
ИТОГО: 173,07 руб	890	38,05	33,78	152,96	1 090,50	3,06
Четверг						
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
ИТОГО: 173,07 руб	800	27,92	26,08	102,02	851,52	13,30
Пятница						
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
ИТОГО: 173,07 руб	750	24,45	22,72	84,90	656,52	36,94

Шеф – повар:

Т.С.Рорбах

Рорбах