

Директор

МОУ «Помарская СОШ»

Павлова Н.В

14 сентября 2023 г.

MEHRS

ОБЕД \ 1-4 класс

	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Цена блюд
Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	147	6.2	5.9	15.4	18,1
Макароны отварные	180	265	6.3	7.4	42.3	8,84
Котлеты куриные	100	87	11.6	13.14	13.5	10,18
Чай с сахаром	200	41	0.2	0	15.0	1,97
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2,84
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1,77
		697	27.82	28.84	122.1	53,7
Суп картоф. с рыбными консервами	250	187	8.6	8.4	20.5	20,69
Жаркое по-домашнему	230	319	22.7	20.5	27.5	44,95
Сельдь с луком	30	40	4.54	3.33	1.6	8,14
Компот из сухофруктов	200	124	0.6	0	31.4	3,65
Хлеб пшеничный	30	70	2.64	1.4	15.68	2,84
Яблоко	200	92	0.8	0	19.6	1,77
		832	43.06	35.03	136.5	99,27
Борщ с капустой с мясом со сметаной	250	170.2	5.82	8.21	18.3	19,4
Плов из птицы	230	376.7	21.5	19.7	48.2	52,01
Капуста квашеная	30	28	0.36	0	3.4	5,5
Компот из кураги	200	126	0.44	0	27.8	8,48
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2,13
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1,77
		857.9	44.94	30.71	133.6	89,29
Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	250	147	7.1	4.6	21.1	9,21
Каша гречневая	180	122	5.4	8.1	26.9	8,02
Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	150	153	14.7	13.5	15.2	21,0
Напиток из плодов шиповника	200	94	0.68	0	18.9	7,2
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2,13
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	2,84
		673	33.7	29.0	118.0	50,4
Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	250	158.2	5.75	6.75	19.0	17,39
Картофельное пюре	180	122	5.4	8.1	26.8	14,7
Рыба тушеная в томате с овощами	150	153	14.7	13.5	15.2	36,7

Компот из изюма	200	106	0.4	0	27.4	3,68
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2,84
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1,77
		696.2	32.07	31.15	124.3	77,08
Суп лапша с птицей	250	119.5	10.5	10.0	20.5	13,54
Каша гречневая	180	122	5.4	8.1	26.8	8,02
Котлеты куриные	100	195	15.6	13.2	8.0	20,18
Капуста квашеная	30	28	0.36	0	3.4	5,5
Компот из кураги	200	126	0.44	0	27.8	8,48
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2,84
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	19.6	1,77
		747.5	38.12	34.1	122.4	60,33
Суп картоф. с бобовыми с мясом	250	232	7.15	5.95	22.3	12,6
Рис отварной	180	228	4.56	7=44	46=32	11,35
Птица отварная	100	185	18.1	18.62	0.36	42,07
Чай с сахаром	200	58	0.2	0	15.0	1,97
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2,84
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1,77
		860	35.83	34.81	119.88	72,6
Щи со свежей капустой с птицей	250	147	6.2	5.9	15.4	19,84
Макароны отварные	180	265	6.3	7.4	42.3	8,84
Гуляш	100	132	17.0	14.7	4.0	29,41
Кисель	200	118	0	0	30.6	3,31
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2,84
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1,77
		819	35.32	30.8	128.2	66,01
Борщ со свежей капустой с мясом со сметаной	250	170	5=82	8=21	18.3	19,4
Картофельное пюре	180	196	4.5	8.1	29.4	14,7
Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	150	153	14.7	13.5	15.2	21,0
Компот из изюма	200	106	0.4	0	27.4	2,84
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2,13
		718	28.94	31.61	11.2	60,07
Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	250	170.2	5.82	8.21	18.3	9,21
Плов из мяса	230	476.7	22.5	20.7	49.2	49,9
Компот из сухофруктов	200	124	0.6	0	31.4	3,65
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2,84
		863.9	32.44	30.71	119.8	65,6
Всего						

Старший повар

Технолог по школьному питанию

Суп
Зам