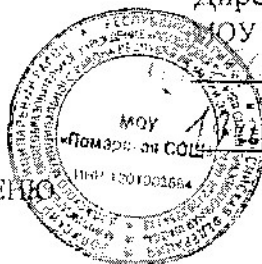


УТВЕРЖДАЮ

Директор

ОУ «Помарская СОШ»

Павлова Н.В.



2022 г.

МЕНЮ

ОБЕД \ 1-4 класс

	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Цена блюд
Суп картоф. с мясными фрикадельками	250	147	6.2	5.9	15.4	15=55
Макаронны отварные	180	265	6.3	7.4	42.3	5=30
Котлеты куриные	100	87	11.6	13.14	13.5	10=57
Чай с сахаром	200	41	0.2	0	15.0	1=70
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1=38
		697	27.82	28.84	122.1	36=70
Суп картоф. с рыбными консервами	250	187	8.6	8.4	20.5	10=80
Жаркое по-домашнему	230	319	22.7	20.5	27.5	34=29
Сельдь с луком	30	40	4.54	3.33	1.6	6=14
Компот из сухофруктов	200	124	0.6	0	31.4	2=21
Хлеб пшеничный	30	70	2.64	1.4	15.68	1=65
Яблоко	200	92	0.8	0	19.6	18=00
		832	43.06	35.03	136.5	73=09
Борщ с капустой с мясом со сметаной	250	170.2	5.82	8.21	18.3	15=90
Плов из птицы	230	376.7	21.5	19.7	48.2	33=06
Капуста квашеная	30	28	0.36	0	3.4	2=07
Компот из кураги	200	126	0.44	0	27.8	3=83
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1=38
		857.9	44.94	30.71	133.6	58=44
Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	250	147	7.1	4.6	21.1	10=14
Каша гречневая	180	122	5.4	8.1	26.9	5=58
Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	150	153	14.7	13.5	15.2	26=25
Напиток из плодов шиповника	200	94	0.68	0	18.9	4=73
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1=38
		673	33.7	29.0	118.0	50=28
Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	250	158.2	5.75	6.75	19.0	15=68
Картофельное пюре	180	122	5.4	8.1	26.8	11=12
Рыба тушеная в томате с овощами	150	153	14.7	13.5	15.2	18=80

Компот из изюма	200	106	0.4	0	27.4	4=33
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1=38
		696.2	32.07	31.15	124.3	53=51
Суп лапша с птицей	250	119.5	10.5	10.0	20.5	11=02
Каша гречневая	180	122	5.4	8.1	26.8	5=58
Котлеты куриные	100	195	15.6	13.2	8.0	10=57
Капуста квашеная	30	28	0.36	0	3.4	2=07
Компот из кураги	200	126	0.44	0	27.8	3=83
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	19.6	1=38
		747.5	38.12	34.1	122.4	36=65
Суп картоф. с бобовыми с мясом	250	232	7.15	5.95	22.3	13=66
Рис отварной	180	228	4.56	7=44	46=32	6=80
Птица отварная	100	185	18.1	18.62	0.36	24=44
Чай с сахаром	200	58	0.2	0	15.0	1=70
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1=38
		860	35.83	34.81	119.88	50=18
Щи со свежей капустой с птицей	250	147	6.2	5.9	15.4	10=80
Макаронны отварные	180	265	6.3	7.4	42.3	5=30
Гуляш	100	132	17.0	14.7	4.0	44=78
Кисель	200	118	0	0	30.6	2=72
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1=38
		819	35.32	30.8	128.2	67=18
Борщ со свежей капустой с мясом со сметаной	250	170	5=82	8=21	18.3	7=92
Картофельное пюре	180	196	4.5	8.1	29.4	8=94
Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	150	153	14.7	13.5	15.2	25=52
Компот из изюма	200	106	0.4	0	27.4	4=23
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
		718	28.94	31.61	11.2	59=80
Суп картоф. с макаронными изделиями с птицей	250	170.2	5.82	8.21	18.3	10=14
Плов из мяса	230	476.7	22.5	20.7	49.2	39=66
Компот из сухофруктов	200	124	0.6	0	31.4	2=21
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
		863.9	32.44	30.71	119.8	54=21
Всего						540=04

Старший повар
Технолог по школьному питанию

Суп
Этп