

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Помарская СОШ»

*Н.В. Павлова* Павлова Н.В.



МЕНЮ

ПЛАТНЫЙ ОБЕД

5-11 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	28.82	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	32=61
Капуста квашеная	50	46	0.6	0	5.67	3=45
Компот из сухофруктов	200	124	0.6	0	31.4	2=21
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1=38
		833	38.32	31.7	120.97	52=65
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
Компот из кураги	200	126	0.44	0	27.8	3=83
Хлеб пшеничный	30	70	2.64	1.4	15.0	1=65
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1=38
Мандарин	70	28	2.0	0	20.25	9=10
		834.9	34.7	30.31	144.55	64=92
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 куриные с рисом в томатном соусе	150	148.5	11.55	11.1	19.35	10=23
Кисель	200	118	0	0	30.6	2=72
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
		628.5	27.57	25.6	118.85	30=32
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
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
		719.5	37.76	34.1	119.0	34=32
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	119.87	50=18
Щи со свежей капустой с птицей	250	147	6.2	5.9	15.4	10=80
Макаронные отварные	180	265	6.3	7.4	42.3	5=30
Гуляш	100	132	17.0	14.7	4.0	22=21
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	44=61
Борщ со свежей капустой с мясом со сметаной	250	170	5=82	8=21	18.3	15=90
Картофельное пюре	180	196	4.5	8.1	29.4	11=12
Тефтели куриный с рисом в томатном соусе	150	153	14.7	13.5	15.2	10=23
Компот из изюма	200	106	0.4	0	27.4	4=33
Хлеб пшеничный	30	70	2.64	1.4	15=68	1=65
		695	28.06	31.21	105.98	43=23
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	29=66
Капуста квашеная	50	46	0.6	0	5.67	3=45
Компот из сухофруктов	200	124	0.6	0	31.4	2=21
Хлеб пшеничный	40	93	3.52	1.8	20.9	2=20
Хлеб ржаной	30	64	2.3	1.0	15.0	1=38
		973.9	35.34	31.71	140.47	48=53
Всего						500=00

Старший повар  
Технолог по школьному питанию


