

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ПООУ "Поянсолинская НОШ"  
 И. В. Савельева  
 2024г.

МЕНЮ

группа Обед (1 - 4 классы)

Наименование блюд	Выход	К/кал	Белки	Жиры	Углеводы	Цена блюда
<b>09.12.2024</b>						
<b>обед</b>						
д/г морковь тушеная	60	61,05	0,83	4,29	4,68	3,15
Рассольник «Ленинградский»	250	135	3	4,5	20,1	19,05
Макаронные изделия отварные	200	396	7,7	17	50,3	11,96
Куры отварные	90	119,9	15,76	6,11	0,42	25,56
Компот из с/фр.	200	124	0,6	0	31,4	2,61
Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	5,14
<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>863,53</b>	<b>28,56</b>	<b>32,03</b>	<b>112,83</b>	<b>67,47</b>
<b>10.10.2024</b>						
<b>обед</b>						
д/г сельдь с луком	60	77,59	6,07	4,79	2,54	25,66
Суп картофельный с бобовыми	250	167	6,2	5,6	22,3	24,96
Жаркое по-домашнему	200	312,5	22	12,3	27	44,70
Компот из свежих плодов (яблок)	200	110	0,2	0,2	22,3	5,90
Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	5,14
<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>694,67</b>	<b>35,14</b>	<b>23,02</b>	<b>80,07</b>	<b>106,36</b>
<b>11.12.2024</b>						
<b>обед</b>						
д/г капуста тушеная	60	41,36	1,1	1,29	4,71	5,79
Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	250	147	7,1	4,6	21,1	13,19
Биточки рыбные	90	172,48	11,44	7,74	13,38	26,40
Пюре картофельное	200	218	4,2	9	29,2	16,29
Компот из кураги	200	134	5,6	9	32	5,86
Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	5,14
<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>740,42</b>	<b>30,11</b>	<b>31,76</b>	<b>106,32</b>	<b>72,67</b>
<b>12.12.2024</b>						
<b>обед</b>						
д/г горошек консервированный	60	24,75	2,25	0,09	3,74	7,29
Щи из свежей капусты с картофелем	250	118	2	4,3	10	25,26
Гречка отварная рассыпчатая	200	230	5,4	8,1	26,8	11,80
Котлета мясная из говядины	90	120	7,9	6,41	7,31	56,60
Компот с изюмом	200	91	0,4	0,02	6,9	4,89
печенье	50	325	9,5	9,5	72	29,90
Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	5,14
<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>936,33</b>	<b>28,12</b>	<b>28,53</b>	<b>132,68</b>	<b>140,88</b>
<b>13.12.2024</b>						
<b>обед</b>						
Суп из рыбных консервов	250	187	6,9	8,4	20,5	19,96
Рис отварной	200	374	6,3	13	56,1	14,46
Рыба отварная	90	138,16	15,29	6,6	3,85	24,21
Чай с сахаром	200	58	0,2	1,14	15	2,03
Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	5,14
<b>ИТОГО:</b>	<b>810</b>	<b>784,74</b>	<b>29,36</b>	<b>29,27</b>	<b>101,38</b>	<b>65,80</b>

Итого 453,18  
 Заведующая производством Савельева Л.Д.