**Меню на 12 декабря 2022-2023уч.год**

**Филиала МОУ СОШ с.Поима имени П.П.Липачева в с.Чернышево**

**4-й день (осн.шк.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **Энергет.**  **ценность,ккал** |
| **ОБЕД** | | | |  |
| **10/11-17 лет 10/11-17 лет 10/11-17 лет** | | | |  |
| **1) Винегрет** | **50/100 г.** |  |  | **64,53/129,3** |
| картофель |  | По сезону | 11/22 |  |
| свекла |  | 10/18 | 8/15 |  |
| морковь |  | 7/13 | 5/10 |  |
| Растительное масло |  | 5/10 | 5/10 |  |
| Огурец соленый |  | 19/38 | 15/30 |  |
| Лук репчатый |  | 9/18 | 7/15 |  |
| Капуста квашеная |  | 10/20 | 9/18 |  |
| **2) Борщ со свежей капустой** | **200/250 г.** |  |  | 85,56/104,16 |
| Мясо куриное |  | 30/40 | 25/35 |  |
| Капуста свежая |  | 20/35 | 16/30 |  |
| свекла |  | 40/50 | 32/40 |  |
| Картофель |  | По сезону | 20/30 |  |
| Морковь |  | 12/15 | 10/12 |  |
| Лук репчатый |  | 10/15 | 8/12 |  |
| Томатная паста |  | 2/4 | 2/4 |  |
| Масло растительное |  | 3/4 | 3/4 |  |
| **3) Каша гречневая-гарнир** | **100/150** |  |  | 177,4/241,93 |
| Крупа гречневая |  | 30/45 | 30/45 |  |
| Масло сливочное |  | 4/5 | 4/5 |  |
| **4)Тефтели мясные** | **60/80** |  |  | 181,29/220,6 |
| Мясо (филе) |  | 60/70 | 60/70 |  |
| Крупа рисовая |  | 10/15 | 10/15 |  |
| Лук репчатый |  | 5/7 | 4/5 |  |
| яйцо |  | 1/10 | 4 |  |
| Масло растительное |  | 3/3 | 3/3 |  |
| **5)Чай сладкий** | **150/200г.** |  |  | 45,26/56,9 |
| чай |  | 0,2 | 0,2 |  |
| Сахар |  | 10/15 | 10/15 |  |
| **6)Хлеб(ржаной, пшеничный)** | **50/70** | 50/70 | 50/70 | 111,42/156,19 |
|  |  |  |  | 743,46/977,08 |

**Стоимость обеда – 56 руб.60коп.**

зам директора школы по УВР **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.В.Шилова/**

**Повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.А.Кузнецова/**