**Меню на 13 декабря**

**2022-2023 уч.год**

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

**5-й день (осн.шк.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **Энергет.**  **ценность,ккал** |
| **Обед** | | | |  |
| **10/11-17 лет 10/11-17 л. 10/11 -17л** | | | |  |
| **1) Салат витаминный** | **40/60 г.** |  |  | 96,32/145,4 |
| Капуста белокочанная |  | 28/43 | 23/34 |  |
| Яблоки свежие |  | 12/17 | 8/12 |  |
| Морковь |  | 10/15 | 8/12 |  |
| Масло растительное |  | 4/6 | 4/6 |  |
| Сок лимона |  | 1,5/1,5 | 1/1 |  |
| **2) Суп гороховый с мясом курицы** | **200/250 г.** |  |  | **126,67/161,43** |
| Мясо куриное |  | 30/40 | 25/35 |  |
| Картофель |  | По сезону | 40/50 |  |
| горох |  | 15/20 | 15/20 |  |
| Морковь |  | 15/20 | 12/17 |  |
| Лук репчатый |  | 15/20 | 12/17 |  |
| Масло сливочное |  | 3/4 | 3/4 |  |
| **3) Макароны отварные – гарнир** | **100/150** |  |  | 104,93/157,70 |
| Макаронные изделия |  | 40/60 | 40/60 |  |
| Масло сливочное |  | 4/5 | 4/5 |  |
| **4)Гуляш** | **80/100** |  |  | 139,8/174,8 |
| Мясо(филе) |  | 70/80 | 70/80 |  |
| Масло растительное |  | 3/4 | 3/4 |  |
| Лук репчатый |  | 15/20 | 12/18 |  |
| Морковь |  | 15/20 | 12/18 |  |
| Соус томатный |  | 3/4 | 3/4 |  |
| мука |  | 2/3 | 2/3 |  |
| чеснок |  | 0,2/0,2 | 0,1/0,1 |  |
| **5)Компот из с/м ягод** | **150/200г.** |  |  | 65,88/88,98 |
| **с/м ягоды** |  | 15/20 | 15/20 |  |
| Сахар |  | 10/15 | 10/15 |  |
| **6)Хлеб(ржаной, пшеничный)** | **50/70** | 50/70 | 50/70 | 111,42/156,19 |
|  |  |  |  | 787,02/1026,5 |

стоимость обеда- 56 руб.60коп.

зам.директора школы по УВР: Н.В.Шилова

Повар: С.А.Кузнецова