**Меню на 19 декабря**

**2022-2023 уч.год**

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

**9-й день (осн.шк.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи,**  **наименование блюда** | **Выход блюда** | **брутто** | **нетто** | **Энергет.**  **ценность,ккал** |
| **Обед** | | | |  |
| **10/11-17 лет 10/11-17лет 10/11-17 лет** | | | |  |
| **1) Салат витаминный** | **40/60 г.** |  |  | 96,32/145,38 |
| Капуста белокочанная |  | 28/43 | 28/34 |  |
| Яблоки свежие |  | 12/17 | 8/12 |  |
| Морковь |  | 10/15 | 8/12 |  |
| Растительное масло |  | 4/6 | 4/6 |  |
| Сок лимона |  | 1,5/1,5 | 1/1 |  |
| **2) Суп с рыбными консервами** | **200/250 г.** |  |  | 153,97/170,98 |
| Консервы рыбные в собственном соку или масле |  | 20/26 | 19/25 |  |
| Картофель |  | По сезону | 60/70 |  |
| перловка |  | 8/10 | 8/10 |  |
| Морковь |  | 12/15 | 10/12 |  |
| Лук репчатый |  | 12/15 | 10/12 |  |
| Масло растительное |  | 3/4 | 3/4 |  |
| **3) Плов с мясом** | **170/200 г.** |  |  | 257,95/332,75 |
| Рис |  | 35/45 | 35/45 |  |
| Мясо куриное(филе) |  | 60/70 | 60/70 |  |
| Масло сливочное |  | 4/5 | 4/5 |  |
| Лук репчатый |  | 10/15 | 8/12 |  |
| Морковь |  | 15/20 | 12/17 |  |
| Соус томатный |  | 2/3 | 2/3 |  |
| Масло растительное |  | 2/3 | 2/3 |  |
| **4)какао с молоком** | **150/200г**. |  |  | 131,26/143,26 |
| Сахар |  | 10/15 | 10/15 |  |
| Какао порошок |  | 2/2 | 2/2 |  |
| Молоко |  | 100/150 | 100/150 |  |
| **5)Хлеб (пшеничный, ржаной)** | **50/70г**. | 50/70 | 50/70 | 111,42/156,19 |
|  |  |  |  | 892,92/1090,56 |

**стоимость обеда- 56руб.60коп.**

зам.дир.шк.по УВР: Н.В.Шилова

Повар: С.А.Кузнецова