**Меню на 1 сентября**

**2022-2023 уч.год**

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

**1-й день(осн.шк.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи,  наименование блюда | Выход блюда | Брутто,г | Нетто,г | Энергет.  ценность,ккал |
| **Обед** | | | |  |
| **10 /11-17 лет 10/11-17 лет 10/11-17 лет** | | | |  |
| **1) Салат из белокочанной капусты** | **50/100 г.** |  |  | 71,6/89,4 |
| Капуста белокочанная |  | 39/73 | 34/68 |  |
| Морковь |  | 15/28 | 13/26 |  |
| Растительное масло |  | 3/5 | 3/5 |  |
| Сок лимона |  | 1,5/1,5 | 1/1 |  |
| **2) Щи из свежей капусты** | **200/250 г.** |  |  | 87,84/109,8 |
| Мясо куриное |  | 30/40 | 25/35 |  |
| Картофель |  | По сезону | 30/40 |  |
| Капуста |  | 60/70 | 48/56 |  |
| Морковь |  | 12/15 | 10/12 |  |
| Лук |  | 10/15 | 8/12 |  |
| Масло растительное |  | 3/4 | 3/4 |  |
| Соус томатный |  | 2/3 | 2/3 |  |
| **3) Голубцы ленивые с мясом** | **180/200** |  |  | 291,08/323,42 |
| Крупа рисовая |  | 8/10 | 8/10 |  |
| Мясо (филе) |  | 60/70 | 60/70 |  |
| Капуста |  | 150/200 | 120/184 |  |
| Масло растительное |  | 3/4 | 3/4 |  |
| Томатный соус |  | 4/5 | 4/5 |  |
| яйцо |  | 1/8(5) | 1/8 (5) |  |
| Лук репчптый |  | 15/20 | 12/17 |  |
| **4)компот из сухофруктов** | **150/200г.** |  |  | 89,23/102,1 |
| Сахар |  | 10/15 | 10/15 |  |
| сухофрукты |  | 15/20 | 15/20 |  |
| **5)Хлеб(пшеничный, ржаной)** | **50/70г.** | 50/70 | 50/70 | 111,42/156,19 |
| **6) Фрукты (груша)** | **130гр** |  |  | 29,0 |
|  |  |  |  | 680,08/809,92 |

**стоимость обеда- 56 руб.60коп.**

зам.директора .шк.по УВР: Н.В.Шилова

Повар: С.А.Кузнецова