

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"
/Кривоногов Владимир Викторович/

27 января 2021 г.

7-11 лет (Льгота)

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста	150	16,9	16,1	13,4	266
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр российский	10	2,2	2,8		34
ЧАЙ С ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	200/15/7	0,2		15	62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	30	2,3	0,2	15,1	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	1,3	0,2	8,5	41
АПЕЛЬСИН апельсин	284	2,3	0,5	21,3	113
Итого		25,3	28,1	73,4	662
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое	80	1,1	4,7	5,3	69
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыба потрошенная обезглавленная (горбуша), яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое	200	10,3	4,9	14,9	146
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная	90	16,6	10,2	2,3	188
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	150	5,3	6,5	34,3	216
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	19,2	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	60	4,6	0,4	30,1	142
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	28	1,9	0,2	11,9	57
Итого		40,8	27,1	118	910
Всего		66,1	55,2	191,4	1572

Медицинская сестра

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Коневы Наталья Александровна