

Утверждаю

Директор филиала

«Солнечная СОШ №1» "Сытоминская СШ"
/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

27 января 2021 г.

12-18 лет (Пыгода)

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 рафинированное, томатная паста	200	22,5	21,4	17,8	354
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр российский	20	4,4	5,6		69
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	3,1	0,2	20,1	95
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	2	0,3	12,7	61
ЧАЙ С ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	200/15/7	0,2		15	62
АПЕЛЬСИН апельсин	284	2,3	0,5	21,3	113
Итого		34,6	36,3	87	829
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное	120	1,8	7,2	8	105
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ рыба потрошенная обезглавленная (горбуша), яйца куриные (шт.), лук репчатый, соль йодированная, вода питьевая, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное	250	13	6,5	18,6	187
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная	110	20,4	12,5	2,8	229
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	180	6,3	7,7	40,8	257
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	19,2	92
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	70	5,3	0,4	35,1	166
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17	82
Итого		50,4	34,9	141,5	1118
Всего		85	71,2	228,5	1947

Медицинская сестра

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Конева Наталья Александровна