

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

14 января 2021 г.

7-11 лет (Льгота)

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (Вариант 1) творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая	150	13,1	13,6	27,2	286
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	1,7	1,3	16,1	82
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	75
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ яблоки	115	0,5	0,5	11,3	51
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	30	2,3	0,2	15,1	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	0,9	0,1	5,9	28
Итого	525	18,6	24	75,7	593
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная	80	0,9	3,9	7,5	70
СУП С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная	200	5,1	6,4	10,6	121
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ говяжья печень, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное	90	14,8	21,7	3,9	288
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная	30	0,8	3,3	3,2	46
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	150	5,4	4,8	34,8	204
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	1,3	0,2	8,2	40
Итого	838	33,9	40,9	117,5	1003
Всего	1363	52,5	64,9	193,2	1596

Медицинская сестра

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Коневы Наталья Александровна