

Утверждаю

Директор филиала

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

МЕНЮ

14 января 2021 г.

12-18 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	200	17,4	17,6	35,2	371
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	1,7	1,3	16	81
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	75
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ яблоки	120	0,2	0,2	5,5	26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	3,1	0,2	20,1	95
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	1,4	0,2	8,8	42
Итого	600	23,9	27,8	85,7	690
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная	120	1,4	6	11,2	105
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	250/0/12	6,4	7,9	14	154
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ говяжья печень, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное	110	18,2	26,6	4,7	351
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	180	6,4	5,8	41,3	243
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	1,8	0,2	11,8	57
Итого	1000	41,3	50,4	140,5	1214
Всего	1600	65,2	78,2	226,2	1904

Медицинская сестра

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Коневы Наталья Александровна