

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

18 января 2021 г.

7-11 лет (Пыгода)



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ крупя ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	150	5,1	6	25	175
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	0,2	0,1	15	60
БАНАН банан	86	1,3	0,4	18	83
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр российский	15	3,5	4,5		55
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
Итого	501	13,7	11,4	81,6	485
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное	95	0,7	8,1	2,3	85
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, говядина б/к, яйца куриные (шт.)	200	7,9	7,4	14,3	157
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (Вариант 1) говядина б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная	90	13,9	12,9	3,5	192
РИС ОТВАРНОЙ крупя рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	150	3,7	6,3	32,8	203
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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86
Итого	823	33,7	35,5	114,7	922
Всего	1324	47,4	46,9	196,3	1407

Медицинская сестра

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Коневы Наталья Александровна