

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

18 января 2021 г.

12-18 лет (Подготовка)

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	200	6,8	8	33,2	234
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	0,2	0,1	15	60
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр российский	19	4,6	6		73
БАНАН банан	86	1,3	0,4	18	82
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
Итого	575	18	15	99	605
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное	145	1,1	12	3,4	126
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, говядина б/к, яйца куриные (шт.)	250	9,9	9,3	18,1	197
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (Вариант 1) говядина б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная	110	17,1	16	4,7	236
РИС ОТВАРНОЙ крупя рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	180	4,4	7,6	39,4	244
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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86
Итого	995	41,4	45,9	137,5	1137
Всего	1570	59,4	60,9	236,5	1742

Медицинская сестра

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Коневы Наталья Александровна