

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

19 января 2021 г.

7-11 лет (Пьота)

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок	200	4,6	3,9	17,4	124
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр российский	10	2,3	2,9		36
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
АПЕЛЬСИН апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	0,2	0,1	15	60
ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности	150	3	2,3	4,5	72
Итого	710	14,6	9,8	68,6	447
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ лук репчатый, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное	80	0,8	4,8	3,2	61
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (Вариант 1) хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к	200	8,5	6	21,7	174
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная	180	20,6	21,2	30,4	395
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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ яблоки, лимон, сахар песок, вода питьевая	200	0,2	0,1	25,5	105
Итого	748	36,6	32,7	122,8	934
Всего	1458	51,2	42,5	191,4	1381

Медицинская сестра

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Коневы Наталья Александровна