

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

19 января 2021 г.

12-18 лет (Пыгода)



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	250	5,7	4,9	21,7	155
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр российский	20	4,6	6		73
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
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	0,2	0,1	15	60
ЙОГУРТ йогурт 2,5% жирности	150	4	3,5	6,4	80
АПЕЛЬСИН апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого	790	20,5	15,2	84	567
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ томаты грунтовые, лук репчатый, укроп, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное	120	1,2	7,3	4,7	92
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	250	10,6	7,5	27,1	219
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная	200	22,8	23,8	33,7	439
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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ яблоки, лимон, сахар песок, вода питьевая	200	0,2	0,1	25,4	105
Итого	880	42,7	39,5	143	1103
Всего	1670	63,2	54,7	227	1670

Медицинская сестра

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Конева Наталья Александровна