

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

21 января 2021 г.

7-11 лет (Льгота)



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ крупa рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	200	5	8,1	27,9	205
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	0,2	0,1	15	60
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	75
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44
СНЕЖОК кисломолочный продукт "снежок" 2,5 % жирности	150	4,2	3,8	6,8	85
Итого	710	13,5	21,1	83,2	581
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Вариант 1) капуста белокочанная, морковь, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	80	1,3	4,1	7,7	74
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ сметана 15% жирности, картофель, крупa перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к	200/5	2,3	4,2	20,6	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая	110	16,9	19,1	4,8	260
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупa гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	150	8,5	6,9	38,6	251
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	833	36,5	35,1	133,5	870
Всего	1543	50	56,2	216,7	1451

Медицинская сестра

Handwritten signature

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Handwritten signature

Коневa Наталья Александровна