

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

28 января 2021 г.

7-11 лет (Пьгота)



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная	90	20,47	9	8,3	4,2	125
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (вариант 1) картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	150	11,72	3	11,2	16,1	189
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	10	4,65	0,1	8,3	0,1	75
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр российский	10	5,59	2,3	2,9		36
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт	30	2,67	2,3	0,2	15,1	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	1,60	1,3	0,2	8,5	41
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	1,01			14,6	58
ЙОГУРТ йогурт 2.5% жирности	150	9,22	4,1	3,7	6,6	83
Итого	660	56,93	22,1	34,8	65,2	678
Обед						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ сметана 15% жирности, говядина б/к, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	200	13,00	4,2	6,4	8,3	112
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	80	12,29	0,7	4,8	3	59
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	150	7,26	8,5	6,9	38,6	251
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	3,10			23,1	92
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая	100	34,39	14,8	17,5	1,8	225
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт	60	5,34	4,6	0,4	30,1	142
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	28	2,24	1,9	0,2	11,9	57
Итого	818	77,62	34,7	36,2	116,8	938
Всего	1478	134,55	56,8	71	182	1616

Медицинская сестра

Handwritten signature

Тырикова Ольга Сергеевна