

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

3 февраля 2021 г.

12 лет и старше (Льгота)

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	250	10,75	9	11,1	39,4	295
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, джем	60	11,42	6,9	0,6	65,8	293
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	20	9,35	0,1	16,5	0,2	150
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	185/15/7	2,22			14,7	60
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	1,60	1,3	0,2	8,5	41
МОЛОКО молоко пастер. 2,5% жирности	200	8,81	6,1	5,3	10,1	113
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ яблоки	230	22,84	0,9	0,9	22,5	102
Итого	987	67,00	24,3	34,6	161,2	1054
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ укроп, петрушка (зелень), соль йодированная, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное	120	15,26	1,1	11,2	3,9	124
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1) свекла, чеснок, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, говядина б/к	250	13,12	5,1	7,5	11,9	136
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1) рыба потрошенная обезглавленная (горбуша), картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, сухари панировочные	200	57,31	26,6	17,7	18,5	340
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая	200	5,85	0,7	0,3	28,8	133
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	70	6,23	5,3	0,4	35,1	166
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	3,22	2,7	0,4	17,1	82
Итого	880	101,00	41,5	37,5	115,3	981
Всего	1867	168,00		72,1	276,5	2035

Медицинская сестра _____ Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар) _____ Конева Наталья Александровна