

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

Кривоногов Владимир Викторович

# МЕНЮ

17 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br><small>крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое</small>         | 200   | 9,09       | 5                 | 8,1     | 27,8        | 205                           |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br><small>сыр российский</small>                                                                                                                                                 | 18    | 8,81       | 4,2               | 5,4     |             | 66                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br><small>хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт</small>                                                                                                                           | 40    | 3,56       | 3,1               | 0,2     | 20,1        | 95                            |
| СНЕЖОК<br><small>кисломолочный продукт "снежок" 2,5 % жирности</small>                                                                                                                          | 180   | 10,76      | 5                 | 4,5     | 8,1         | 102                           |
| АПЕЛЬСИН<br><small>апельсин</small>                                                                                                                                                             | 100   | 11,50      | 0,9               | 0,2     | 8,1         | 43                            |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br><small>сок яблочный</small>                                                                                                                                                     | 200   | 6,00       | 1                 | 0,2     | 19,2        | 92                            |
| БАНАН<br><small>банан</small>                                                                                                                                                                   | 118   | 17,28      | 1,5               | 0,5     | 21          | 96                            |
| Итого                                                                                                                                                                                           | 856   | 67,00      |                   | 19,1    | 104,3       | 699                           |
| Обед                                                                                                                                                                                            |       |            |                   |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Вариант 1)<br><small>капуста белокочанная, морковь, лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>         | 120   | 13,45      | 1,5               | 10,1    | 14,3        | 155                           |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВЯДИНОЙ (Вариант 1)<br><small>картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к</small>            | 250   | 26,03      | 8,6               | 5,3     | 17,7        | 154                           |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ<br><small>говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая</small> | 120   | 26,57      | 19,1              | 25,4    | 4,2         | 323                           |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br><small>крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое</small>                                                         | 200   | 9,04       | 10,9              | 9       | 49,5        | 322                           |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br><small>шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая</small>                                                                                                        | 200   | 5,98       | 0,7               | 0,3     | 28,8        | 133                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br><small>хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт</small>                                                                                                                           | 70    | 6,23       | 5,3               | 0,4     | 35,1        | 166                           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ<br><small>хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами</small>                                                                                                                       | 40    | 3,20       | 2,6               | 0,4     | 17          | 82                            |
| БАНАН<br><small>банан</small>                                                                                                                                                                   | 100   | 10,50      | 1,5               | 0,5     | 21          | 96                            |
| Итого                                                                                                                                                                                           | 1100  | 101,00     | 50,2              | 51,4    | 187,6       | 1431                          |
| Всего                                                                                                                                                                                           | 1956  | 168,00     | 70,9              | 70,5    | 291,9       | 2130                          |

Медицинская сестра

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Конеева Наталья Александровна