

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

12 марта 2021 г.

12 лет и старше (Пьота)

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (Вариант 1) говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	100	42,27	16,7	16,5	8,8	250
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое	180	4,90	6,6	5,8	38	229
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	28	2,19	3,8	0,3	25,1	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	20	1,60	2	0,3	12,7	61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	6,64	3,3	2,4	26,7	143
ЙОГУРТ йогурт 2,5% жирности	150	9,40	4,2	3,8	6,8	85
Итого	678	67,00	36,6	29,1	118,1	886
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное	110	14,55	1	6,7	3,2	77
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, говядина б/к, яйца куриные (шт.)	250	26,66	9,8	9,2	18,1	196
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (Вариант 1) говядина б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная	100	37,47	17	16	4,5	235
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	180	7,30	4,4	7,6	39,4	244
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	41	3,93	5,4	0,4	35,2	166
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	3,20	2,6	0,4	17	82
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота	200	5,18	0,2	0,2	27	111
ПЕЧЕНЬЕ печенье сахарное мука высш.сорт	30	2,71	2,3	2,9	22,3	125
Итого	951	101,00	42,7	43,4	166,7	1236
Всего	1629	168,00	79,3	72,5	284,8	2122

Медицинская сестра _____ Тырикова Ольга Сергеевна

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