

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

4 марта 2021 г.

7-11 лет (Пьгота)



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (Вариант 1) творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода	200	38,16	14,8	15,7	30,3	323
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	3,25	1,7	1,3	15,8	81
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	15	4,68	0,1	8,3	0,1	75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	41	3,61	3,1	0,3	20,3	96
ЗЕФИР зефир	30	4,20	0,2		23,9	98
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	3,70	2	0,3	12,7	61
ЙОГУРТ йогурт 2,5% жирности	150	9,40	3	2,3	4,5	72
Итого	666	67,00	22,7	28,1	94,9	940
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (Вариант 1) горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый	100	13,18	2,6	5,3	6,1	83
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ сметана 15% жирности, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное	250	22,83	9,4	11,2	15,9	205
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Вариант 1) рыба потрошенная обезглавленная (горбуша), морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности,	100	38,41	21,8	10,9	2,7	195
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода	180	2,42	6,7	0,8	43,1	206
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	61	5,44	4,7	0,4	30,6	145
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	35	2,81	2,3	0,3	14,9	72
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ яблоки	100	10,23	0,4	0,4	9,8	45
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая	200	5,98	0,7	0,3	28,8	133
Итого	1026	101,00	48,2	29,2	142,1	852
Всего	1692	168,00	70,9	57,3	237	1792

Медицинская сестра

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Конеева Наталья Александровна