

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ
10 марта 2021 г.

7-11 лет (Льгота)

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (Вариант 1) С ДЖЕМОМ творог 9,0% жирности, джем, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, сметана 15% жирности	200	36,03	16	10,5	58,5	392
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	15	6,30	0,1	11,3	0,1	103
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	180	5,40	31	2,6	22,9	128
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	30	2,67	3,1	0,2	22,9	95
БАНАН банан	120	16,60	1,8	0,6	25,2	115
Итого	545	67,00	24,1	25,2	126,8	724
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые	100	15,41	0,7	0,1	0,1	12
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1) капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к	250/12/10	15,92	5,6	9,7	9	150
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	148	6,05	3,3	5,6	29,4	182
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ рыба потрошенная обезглавленная (горбуша), вода питьевая, морковь, петрушка (корень), сельдерей (корень), лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, сахар песок, гвоздика, корица, лавровый лист, соль йодированная	110	39,09	22	12,1	6,2	222
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок яблочный	180	5,40	0,9	0,2	17,3	83
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	60	5,34	4,6	0,4	30,1	142
АПЕЛЬСИН апельсин	120	13,80	1,1	0,2	9,7	52
Итого	858	101,00	38,2	28,3	101,8	843
Всего	1403	168,00	57,3	40	237,6	1567

Медицинская сестра

Тырикова Ольга Сергеевна

Зав. производством (шеф-повар)

Коневы Наталья Александровна