

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ
10 марта 2021 г.

12 лет и старше (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	35,31	15,5	6,8	58,5	392
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	14	6,13		8,1	0,1	103
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	180	5,40	3,1	2,6	22,9	128
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	40	3,56	3,1	0,2	20,1	95
БАНАН банан	120	16,60	1,8	0,6	25,2	115
Итого	554	67,00	24,1	25,2	126,8	833
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые	109	16,93	0,9	0,1	2,7	15
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	15,29	5,7	9,7	9	150
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	180	7,30	4,4	7,6	39,4	244
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	120	34,90	23,4	12,8	6,8	237
СОК ЯБЛОЧНЫЙ сок яблочный	180	5,40	0,9	0,2	17,8	77
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	70	6,23	5,3	0,4	35,1	166
АПЕЛЬСИН апельсин	130	14,95	1,2	0,3	10,5	56
Итого	1039	101,00	41,8	31,1	121,3	945
Всего	1593	168,00	65,9	56,3	248,1	1778

Медицинская сестра _____ Тырикова Ольга Сергеевна

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