

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ

16 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						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное	200	51,60	19	21,3	20,5	349
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности	200	3,34	1,5	1,1	14,4	74
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, джем, масло сладко-сливочное несоленое	65	9,66	2,8	7,6	31	202
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	2,40	2	0,3	12,7	61
Итого	495	67,00	25,3	30,3	78,6	686
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ свекла, сыр пошехонский, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная	120	11,80	1,1	15,1	6,5	166
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ сметана 15% жирности, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к	250	25,20	2,8	5,1	25,2	
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	180	7,30	4,4	7,6	39,4	244
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (Вариант 1) говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	120	42,86	19,9	19,8	10,6	300
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт	71	6,29	5,4	0,4	35,5	168
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	3,20	2,6	0,4	17	82
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ курага, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	200	4,35			23,3	93
Итого	981	101,00	36,2	48,4	157,5	1053
Всего	981	168,00	61,5	78,7	236,1	1739

Медицинская сестра _____ Тырикова Ольга Сергеевна

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