

Утверждаю

Директор филиала

МБОУ "Солнечная СОШ №1" "Сытоминская СШ"

/Кривоногов Владимир Викторович/

МЕНЮ
18 марта 2021 г.

7-11 лет (Льгота)



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	200	8,89	6,6	9,7	24,3	210
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	1,01	0,2	0,1	15	60
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр российский	9	4,53	2,2	2,8		34
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	15	7,01	0,1	12,4	0,1	112
АПЕЛЬСИН апельсин	220	34,97	2	0,4	17,8	95
ПЕЧЕНЬЕ печенье сахарное мука высш. сорт	50	4,52	3,8	4,9	37,2	209
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	32	2,87	2,5	0,2	16,2	77
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	3,20	2,6	0,4	17	82
Итого	766	67,00	20	30,9	127,6	879
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	100	12,86	1,1	6,1	4,6	81
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1) свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, говядина б/к	250/12/10	14,11	5,8	9,6	12,5	165
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Вариант 1) рыба потрошенная обезглавленная (горбуша), морковь, лук репчатый, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	120	39,71	22,1	11,7	7,9	225
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	180	9,19	10,2	8,3	46,4	301
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	200	2,90			19,4	77
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ яблоки	137	13,68	0,6	0,6	13,1	63
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт	60	5,34	4,6	0,4	30,1	142
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	3,20	2,6	0,4	17	82
Итого	1087	101,00	47	37,1	151	1136
Всего	1853	168,00	67	68	278,6	2015