

Директор филиала
МБОУ "СОШ №1" "Сытоминская СШ"
Кривоногов Владимир Викторович/

МБОУ "Солнечная
Филиал
"Сыпоминская
средняя школа"

МЕНЮ
18 марта 2025 г.

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	250	8,89	11,3	15,3	45,4	364
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	200	1,01	0,2	0,1	15	60
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное, несоленое	16	7,01	0,1	13,2	0,1	120
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр российский	21	4,53	4,9	6,2		77
АПЕЛЬСИН апельсин	220	34,97	2	0,4	17,8	95
ПЕЧЕНЬЕ печенье сахарное, мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками	50	4,52	3,8	4,9	37,2	209
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт	40	2,87	3,1	0,2	20,1	95
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный, обог. микроэлементами	30	3,20	2	0,3	12,7	61
Итого	827	67,00	27,4	40,6	148,3	1081
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	120	12,86	0,8	6,2	2,7	72
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	5,7	9,6	12,3	164
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Вариант 1) хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт, рыба потрошенная, обезглавленная (горбуша), морковь, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное, несоленое	120	39,71	21,3	11,5	3,1	201
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное, несоленое, вода питьевая, соль йодированная	180	9,19	9,9	11,5	44,3	321
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	13,4	61
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт	70	5,34	5,3	0,4	35,1	166
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный, обог. микроэлементами	40	3,20	2,6	0,4	17	82
Итого	1117	101,00	46,2	40,2	147,3	1144
Всего	1944	168,00	73,6	80,8	295,6	2225