

Согласовано

Директор
МБОУ СОШ № 1 г.Поронайска
/Малкина А.А./

МЕНЮ

12 июля 2022 г.

7-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МОЛОКО молоко пастер. 3.2% жирности	200	25,00	5,5	6	8,6	108
ВОДА ПИТЬЕВАЯ. вода питьевая	200	3,80				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ укроп, кукуруза, яйца куриные (шт.), молоко сухое цельное 25% жирности, соль поваринная пищевая йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое	200	64,11	18,7	27,6	14,4	365
БАТОН батон нарезной пшен.мука высш.сорт	40	4,80	3	1,2	20,6	105
ФРУКТ яблоки	200	43,70	0,7	0,7	17,2	83
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая	200	17,53	1	0,1	33	135
Итого		158,94	28,9	35,6	93,8	796
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ картофель, крупа перловая, морковь красная, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое	245/25/10	46,23	7,1	15	17,4	225
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ крупа рисовая, вода питьевая, соль поваринная пищевая йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	150	15,75	4,1	8,4	40,1	245
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ соль поваринная пищевая йодированная, лук репчатый, укроп, чеснок, свинина мясная, говядина б/к, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое	120	116,49	21,8	29	11,9	379
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, соль поваринная пищевая йодированная, сахар песок	50	2,46	0,4	2,8	3,4	40
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ огурцы грунтовые	100	23,83	0,8	0,1	2,5	14
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	3,20	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ хлеб пшеничн.формовой мука 1 сорт	48	3,84	3,7	0,3	24,1	114
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ брусника, вода питьевая, сахар песок	200	17,58			21,8	86
Итого		229,38	40,5	56	138,2	1185
Всего		388,33	69,4	91,6	232	1981

Медицинская сестра

Яндемерова Е.В.