

Согласовано

Директор
МБОУ СОШ № 1 г. Поронайска
/Соколова Е.Г./



МЕНЮ

18 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				
КАША ПШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ молоко пастер. 2,5% жирности, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль поваринная пищевая йодированная, слива сушеная (чернослив), сахар песок	200	31,87	9,4	11,5	62,9	386
БАТОН батон нарезной пшен мука высш сорт	40	4,80	3	1,2	20,6	105
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	10	8,39	0,1	8,3	0,1	75
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	185/15/7	5,34	0,3		14,3	58
ГРУША груша	200	63,16	0,7	0,5	18,5	85
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр 50% жирности	20	15,21	5,1	5,2		69
Итого		157,57	24,1	32,7	125	886
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ масло подсолнечное рафинированное, кури потрашенные 1 категории, соль поваринная пищевая йодированная, крупа гречневая ядрица, картофель, лук репчатый, морковь красная	220/30	36,51	2,4	3	15,1	95
ПЛОВ свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь красная, томатная паста, соль поваринная пищевая йодированная	170	30,82	9,4	21,8	35,8	366
САЛАТ "СВЕКОЛКА" свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное	100	11,89	1,2	2,5	10,5	69
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		103,83	19,3	28	124,3	812
Всего		261,40	43,4	60,7	249,3	1698

Медицинская сестра

Ромашина А.А.