



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

## МЕНЮ

22 июля 2022 г.

7-18 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ВОДА ПИТЬЕВАЯ. вода питьевая.	200				
МОЛОКО молоко пастер. 3,2% жирности	200	5,5	6	8,6	108
БАТОН батон нарезной пшен. мука высш. сорт	40	3	1,2	20,6	105
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	10	0,1	8,3	0,1	75
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	0,3		14,2	57
МОРОЖЕНОЕ В АССОРТИМЕНТЕ мороженое в ассортименте	70				
КАША ПШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ молоко пастер. 2,5% жирности, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль поваренная пищевая йодированная, слива сушеная (чернослив), сахар песок	200	9,4	11,3	62,9	384
<b>Итого</b>		<b>18,3</b>	<b>26,8</b>	<b>106,4</b>	<b>729</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к	250	8,7	19,7	24,4	300
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль поваренная пищевая йодированная	150	2,9	4,9	18,8	128
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ укроп, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, соль поваренная пищевая йодированная	100/20	19,4	24,2	104,7	697
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ рыба сельдь тихоокеанская среднесоленая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	50	10,2	12,7	1,6	163
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржаной формовой	40	2,6	0,4	17	82
ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	48	3,7	0,3	24,1	114
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	0,2		14,1	56
<b>Итого</b>		<b>47,7</b>	<b>62,2</b>	<b>204,7</b>	<b>1540</b>
<b>Всего</b>		<b>66</b>	<b>89</b>	<b>311,1</b>	<b>2269</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

*Визу*

Ромашина А.А.