

Согласовано



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

## МЕНЮ

27 июля 2022 г.

7-18 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
МОЛОКО молоко пастер. 3,2% жирности	200	5,5	6	8,6	108
ВОДА ПИТЬЕВАЯ. вода питьевая.	200				
КАША "ДРУЖБА" крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко сухое цельное 25% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль поварина пищевая йодированная	200	6,4	12,1	36,7	272
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ) сыр 50% жирности	20	5,1	5,2		69
КАКАО СГУЩЕННОЕ какао сгущенное, вода питьевая	200				
ЯБЛОКО яблоки	250	0,9	0,9	21,6	103
Итого		21	33,7	87,6	732
<b>Обед</b>					
СУП РЫБНЫЙ масло сладко-сливочное несоленое, картофель, крупа рисовая, морковь красная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыбн.консервы в масле.сайра бланширован., соль поварина пищевая йодированная	255/25	4,8	11,4	12,8	166
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ масло подсолнечное рафинированное, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое	150	5,3	7	32,8	210
ГУЛЯШ лук репчатый, свинина мясная, соль поварина пищевая йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная	80/50	11,3	31,7	4,6	334
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
НАПИТОК ЧЕРНИЧНЫЙ черника, вода питьевая, сахар песок	200			21,8	86
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками	100	2,8	3,3	77,3	354
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ масло подсолнечное рафинированное, укроп, томаты грунтовые, перец красный сладкий	70/30	1,1	2,9	3,7	47
Итого		31,6	57	194,1	1393
Всего		52,6	90,7	281,7	2125

Медицинская сестра

Ромашина А.А.