



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

## МЕНЮ

26 июля 2022 г.

7-18 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
<b>МОЛОКО</b> молоко пастер. 3,2% жирности	200	5,5	6	8,6	108
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ.</b> вода питьевая.	200				
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ</b> укроп, кукуруза, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), соль поваринная пищевая йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое	200	19,7	28,2	15,9	380
<b>БАТОН</b> батон нарезной пшен. мука высш. сорт	49	3	1,2	20,6	105
<b>ФРУКТ</b> яблоки	200	0,7	0,7	17,2	83
<b>КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ</b> сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая	200	1	0,1	33	135
<b>Итого</b>		29,9	36,2	95,3	811
<b>Обед</b>					
<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b> картофель, крупа перловая, морковь красная, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое	245/25/10	7,1	15	17,4	225
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> крупа рисовая, вода питьевая, соль поваринная пищевая йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	150	4,1	8,4	40,1	245
<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ</b> соль поваринная пищевая йодированная, лук репчатый, укроп, чеснок, свинина мясная, говядина б/к, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное	120	21,8	29	11,9	379
<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №364</b> вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, соль поваринная пищевая йодированная, сахар песок	50	0,4	2,8	3,4	40
<b>НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b> огурцы грунтовые	100	0,8	0,1	2,5	14
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной формовой	54	2,6	0,4	17	82
<b>ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ</b> хлеб пшеничн формовой мука 1 сорт	54	3,7	0,3	24,1	114
<b>НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ</b> брусника, вода питьевая, сахар песок	200			21,8	86
<b>Итого</b>		40,5	56	138,2	1185
<b>Всего</b>		70,4	92,2	233,5	1996

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

*Ромашина*

Ромашина А.А.