

Согласовано

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


МЕНЮ

29 июля 2022 г.

7-18 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ВОДА ПИТЬЕВАЯ. вода питьевая.	200				
МОЛОКО молоко пастер. 3,2% жирности	200	5,5	6	8,6	108
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль повариная пищевая йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	200	4,8	7,8	28	195
МОРОЖЕНОЕ В АССОРТИМЕТЕ мороженое в ассортименте	70				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200			21,8	86
ЯБЛОКО яблоки	441	1,6	1,6	38	183
БАТОН батон нарезной пшен.мука высш.сорт	40	3	1,2	20,6	105
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННЫЙ 2,5% коктейль молочный ультрапастеризованный 2,5%	200				
Итого		14,9	16,6	117	677
Обед					
СВЕКОЛЬНИК соль повариная пищевая йодированная, сметана 20% жирности, масло подсолнечное рафинированное, свекла, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к	230/40/10	7,6	32	9,2	341
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ соль повариная пищевая йодированная, картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	150	3,8	9	25,3	192
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) соль повариная пищевая йодированная, говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное	100	14,2	30,4	7,4	345
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ томаты грунтовые, перец красный сладкий	70/30	1	0,1	3,4	20
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, морковь красная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль повариная пищевая йодированная, сахар песок	50	0,4	0,9	3,4	24
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 И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	185/15/7	0,3		14,3	58
Итого		33,6	73,1	104,1	1176
Всего		48,5	89,7	221,1	1853

Медицинская сестра



Ромашина А.А.