

Согласовано

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

# МЕНЮ

20 июля 2022 г.

7-18 лет

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
<b>МОЛОКО</b> молоко пастер. 3,2% жирности	200	25,00	5,5	6	8,6	108
<b>ВОДА ПИТЬЕВАЯ.</b> вода питьевая.	200	3,80				
<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ</b> крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль поваринная пищевая йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое	200	18,24	5,4	8,1	37,5	240
<b>БАТОН</b> батон нарезной пшен. мука высш. сорт	40	4,80	3	1,2	20,6	105
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	10	8,39	0,1	8,3	0,1	75
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	185/15/7	5,34	0,3		14,3	58
<b>ГРУША</b> груша	199	62,87	0,7	0,5	18,5	84
<b>СЫР (ПОРЦИЯМИ)</b> сыр 50% жирности	20	15,21	5,1	5,2		69
<b>Итого</b>		143,64	20,1	29,3	99,6	739
<b>Обед</b>						
<b>СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ</b> соль поваринная пищевая йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, крупа рисовая, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к	255	43,21	6,9	11	20,8	202
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> соль поваринная пищевая йодированная, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое	180	19,89	16,3	5,8	100,3	509
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржаной формовой	40	3,20	2,6	0,4	17	82
<b>ХЛЕБ ОСТРОВНОЙ</b> хлеб пшеничн. формовой мука 1 сорт	48	3,84	3,7	0,3	24,1	114
<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	113,98	21,8	29,9	11,9	387
<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	2,41	0,4	2,8	3,4	40
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая	200	10,30			21,8	86
<b>САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ</b> масло подсолнечное рафинированное, укроп, томаты грунтовые, перец красный сладкий	70/30	37,12	1,1	2,9	3,7	47
<b>Итого</b>		233,94	52,8	53,1	203	1467
<b>Всего</b>		377,59	72,9	82,4	302,6	2206

медицинская сестра

А.А. Ромашина