

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонь

/Г.В. Румянцева/

## МЕНЮ

13 ноября 2024г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	258	230	64,50	14	17	29	235
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ</b> капуста белокочанная, морковь, сахар песок, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	45	70	9,00	1	1	7	53
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,50	0	0	15	60
<b>Итого</b>		560	79,00	19	19	76	470
<b>Обед</b>							
<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ</b> картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, сметана 15% жирности	99	220	18,90	3	6	21	126
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое	298	230	36,10	12	15	29	198
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,50	0	0	15	60
<b>БУЛОЧКА "К ЧАЮ"</b> мука пшенич.высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая	442	100	18,50	8	5	18	164
<b>Итого</b>		810	79,00	27	27	108	670
<b>Всего</b>		1370	158,00	46	46	184	1140

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю



директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

**МЕНЮ**

**13 ноября 2024г.**

**ШКОЛЬНОЕ 1-4**

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	258	200	60,20	14	17	3	211
<b>САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b> капуста белокочанная, морковь, сахар песок, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	45	70	9,00	1	1	7	53
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b> виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая	388	200	6,80	0	0	41	84
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>79,00</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>470</b>
<b>Обед</b>							
<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ</b> картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, сметана 15% жирности	99	200	17,10	2	5	15	122
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	298	180	34,50	9	12	9	149
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0	0	25	113
<b>БУЛОЧКА "К ЧАЮ"</b> мука пшенич.высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая	442	100	18,50	8	5	18	164
<b>Итого</b>		<b>740</b>	<b>79,00</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>670</b>
<b>Всего</b>		<b>1270</b>	<b>158,00</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>168</b>	<b>1140</b>

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.