

Утверждено

директор
МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье
И.В. Румянцева/

МЕНЮ
14 ноября 2024г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4



Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" крупa рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная	190	200	19,80	4	5	18	106
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	213	40	13,00	5	5	1	62
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	3	60	19,60	8	7	19	110
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,60	0	0	15	62
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
Итого		544	79,00	18	18	72	470
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень)	76	200	9,20	7	9	14	192
РИС ОТВАРНОЙ Крупa рисовая, соль йодированная,масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	180	10,20	4	4	7	86
КОТЛЕТА РЫБНАЯ Филе рыбы минтая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, чеснок, томатная паста, мука пшенич.высш.сорт	268	90	47,60	7	9	14	159
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	9,00	1	0	32	111
Итого		730	79,00	23	23	92	670
Всего		1274	158,00	41	41	164	1140

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждено



директор
МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье
/Г.В. Румянцев/

МЕНЮ

14 ноября 2024г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок	190	250	20,90	5	6	22	108
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	213	40	13,00	5	5	1	62
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	3	60	19,60	8	7	19	110
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,50	0	0	15	60
Итого		587	79,00	19	19	76	470
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень)	76	220	9,90	8	9	24	199
РИС ОТВАРНОЙ Крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	220	12,40	4	4	29	122
КОТЛета РЫБНАЯ лук репчатый, филе рыбы минтая батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, чеснок, мука пшенич.высш.сорт	268	100	51,20	11	13	15	167
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,50	0	0	15	60
Итого		800	79,00	27	27	108	670
Всего		1387	158,00	46	46	184	1140

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.