

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/



МЕНЮ

18 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 С КУРОЙ</b> кура потрош.1 катег., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	250	63,40	14	17	29	233
<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 И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,60	0	0	15	62
<b>Итого</b>		587	79,00	19	19	76	470
<b>Обед</b>							
<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ</b> картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень)	90	230	14,20	7	10	19	162
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ</b> говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок	139	250	40,80	8	11	31	162
<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>		840	79,00	27	27	108	670
<b>Всего</b>		1427	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**  
**18 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 С КУРОЙ</b> кура потрош.1 катег., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	200	55,40	13	17	21	198
<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>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ</b> Сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	440	200	11,60	1	0	23	97
<b>Итого</b>		530	79,00	19	19	76	470
<b>Обед</b>							
<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ</b> картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень)	90	200	13,10	5	8	11	124
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ</b> говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок, томатная паста	139	180	38,50	7	10	17	147
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на плодовых экстр., 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>		740	79,00	24	24	96	670
<b>Всего</b>		1270	158,00	43	43	172	1140

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.