

Утверждаю

директор

МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

20 января 2025 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4



| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ кура потрош.1 катег., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста | 259 | 200 | 59,40 | 13 | 17 | 21 | 198 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ капуста белокочанная, морковь, сахар песок, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая | 45 | 70 | 9,00 | 1 | 1 | 7 | 53 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 3,00 | 4 | 1 | 25 | 122 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ Сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая | 440 | 200 | 11,60 | 1 | 0 | 23 | 97 |
| Итого | | 530 | 83,00 | 19 | 19 | 76 | 470 |
| Обед | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень) | 90 | 200 | 13,10 | 5 | 8 | 15 | 144 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок, томатная паста | 139 | 180 | 42,50 | 8 | 11 | 17 | 162 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 3,00 | 4 | 1 | 25 | 122 |
| КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая | 411 | 200 | 5,90 | 0 | 0 | 25 | 113 |
| БУЛОЧКА "К ЧАЮ" 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 |
| Итого | | 740 | 83,00 | 25 | 25 | 100 | 705 |
| Всего | | 1270 | 166,00 | 44 | 44 | 176 | 1175 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю



директор
Пошехонье
И.В. Румянцева

МЕНЮ
20 января 2025 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|----------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ кура потрош.1 катег., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста | 259 | 250 | 67,40 | 14 | 17 | 29 | 233 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ капуста белокочанная, морковь, сахар песок, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая | 45 | 70 | 9,00 | 1 | 1 | 7 | 53 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 3,00 | 4 | 1 | 25 | 122 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон | 431 | 185/15/7 | 3,60 | 0 | 0 | 15 | 62 |
| Итого | | 587 | 83,00 | 19 | 19 | 76 | 470 |
| Обед | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень) | 90 | 230 | 14,20 | 7 | 10 | 19 | 180 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок | 139 | 250 | 44,80 | 8 | 11 | 31 | 180 |
| 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 |
| БУЛОЧКА "К ЧАЮ" 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 |
| Итого | | 840 | 83,00 | 27 | 27 | 108 | 706 |
| Всего | | 1427 | 166,00 | 46 | 46 | 184 | 1176 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.