

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

20 марта 2025 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11



Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ Картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное рафинированное	67	250	30,70	11	6	39	132
БУТЕРБРОД С СЫРОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский	3	60	13,80	2	7	2	86
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	213	40	13,00	5	5	1	62
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,50	0	0	15	60
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
Итого		587	83,00	19	19	76	470
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень)	99	220	9,70	9	7	34	166
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	304	220	12,60	3	6	19	190
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ Говядина б/к, лук репчатый, чеснок, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, мука пшенич. высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста	268	100	55,20	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	83,00	27	27	108	705
Всего		1387	166,00	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
20 марта 2025 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ Картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное рафинированное	67	200	26,40	9	4	5	108
БУТЕРБРОД С СЫРОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский	3	60	13,80	2	7	2	86
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ яйца куриные (шт.)	213	40	13,00	5	5	1	62
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода	388	200	6,80	0	0	41	84
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
Итого		537	83,00	17	17	68	470
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень)	99	200	8,90	8	6	14	138
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	304	180	10,50	4	7	12	165
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ Говядина б/к, лук репчатый, чеснок, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, мука пшенич.высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста	268	90	51,60	8	11	17	169
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	83,00	25	25	100	705
Всего		1267	166,00	42	42	168	1175

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.