

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**21 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>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b> Картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное рафинированное	67	250	26,70	11	6	39	132
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский	3	60	13,80	2	7	2	86
<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b> яйца куриные (шт.)	213	40	13,00	5	5	1	62
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,50	0	0	15	60
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
<b>Итого</b>		587	79,00	19	19	76	470
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ</b> 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	154
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	304	220	12,60	3	6	19	167
<b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b> 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	51,20	11	13	15	167
<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>		800	79,00	27	27	108	670
<b>Всего</b>		1387	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**

**21 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>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b> Картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное рафинированное	67	200	22,40	9	4	5	108
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский	3	60	13,80	2	7	2	86
<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b> яйца куриные (шт.)	213	40	13,00	5	5	1	62
<b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b> виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода	388	200	6,80	0	0	41	84
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
<b>Итого</b>		537	79,00	17	17	68	470
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень)	99	200	8,90	7	6	5	127
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	304	180	10,50	2	5	8	151
<b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b> 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	47,60	7	9	14	159
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	9,00	1	0	32	111
<b>Итого</b>		730	79,00	21	21	84	670
<b>Всего</b>		1267	158,00	38	38	152	1140

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.