

Утверждено

директо

МБОУ СШ № 1 г. Пошехоны

Г.В. Румянцева

МЕНЮ

28 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>КАША "ДРУЖБА"</b> крупя 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
<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ</b> яйца куриные (шт.)	213	40	13,00	5	5	1	62
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	3	60	19,60	8	7	19	110
<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>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
<b>Итого</b>		544	79,00	18	18	72	470
<b>Обед</b>							
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b> масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень)	76	200	9,20	7	9	14	192
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	180	10,20	4	4	7	86
<b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b> говядина б/к, 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
<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	23	23	92	670
<b>Всего</b>		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. Пошехонь

Г. В. Румянцева

МЕНЮ

28 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>КАША "ДРУЖБА"</b> 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
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> яйца куриные (шт.)	213	40	13,00	5	5	1	62
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	3	60	19,60	8	7	19	110
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,50	0	0	15	60
<b>Итого</b>		587	79,00	19	19	76	470
<b>Обед</b>							
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b> масло подсолнечное рафинированное, 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
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	220	12,40	4	4	29	122
<b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b> лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, чеснок, мука пшенич.высш.сорт	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.