

Утверждаю



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

**МЕНЮ**

31 января 2025 г.

**ШКОЛЬНОЕ 1-4**

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b> молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности	224	200	55,30	13	14	40	327
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	11,50	4	3	22	96
<b>ЯБЛОКО</b> яблоки		100	16,20	1	1	10	47
<b>Итого</b>		500	83,00	18	18	72	470
<b>Обед</b>							
<b>СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ</b> куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, морковь, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая, петрушка (зелень)	111	200	13,00	3	8	11	179
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	304	180	12,70	4	7	12	165
<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ</b> лук репчатый, куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, чеснок, мука пшенич.высш.сорт	314	90	45,30	14	10	24	146
<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	83,00	26	26	104	723
<b>Всего</b>		1230	166,00	44	44	176	1193

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

31 января 2025 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b> молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности	224	250	63,20	18	18	51	361
<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>ЯБЛОКО</b> яблоки		100	16,20	1	1	10	47
<b>Итого</b>		557	83,00	19	19	76	470
<b>Обед</b>							
<b>СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ</b> куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, морковь, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая, петрушка (зелень)	111	250	14,20	6	8	3	180
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	304	220	12,60	3	6	9	190
<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ</b> лук репчатый, куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.	314	100	46,40	14	12	30	193
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b> виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая	388	200	6,80	0	0	41	84
<b>Итого</b>		830	83,00	27	27	108	769
<b>Всего</b>		1387	166,00	46	46	184	1239

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.