

Утверждаю



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

МЕНЮ  
10 сентября 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>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	258	200	64,20	14	17	3	211
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	45	70	9,00	1	1	7	53
<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>		530	83,00	19	19	76	470
<b>Обед</b>							
<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ</b> картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, сметана 15% жирности	99	200	17,10	5	6	16	204
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	298	200	38,50	10	13	15	179
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на фруктовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0	0	25	113
<b>ВАФЛИ</b>	442	37	18,50	5	4	15	87
<b>Итого</b>		697	83,00	24	24	96	705
<b>Всего</b>		1227	166,00	43	43	172	1175

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю



директор  
Пошехонье  
И.В. Румянцева/

МЕНЮ

10 сентября 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>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	258	230	68,50	14	17	29	235
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b>	45	70	9,00	1	1	7	53
<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	200	2,50	0	0	15	60
<b>Итого</b>		560	83,00	19	19	76	470
<b>Обед</b>							
<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ</b> картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, сметана 15% жирности	99	250	18,00	5	8	20	242
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое	298	250	39,90	12	13	29	198
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	200	3,60	0	0	15	60
<b>ВАФЛИ</b>	442	37	18,50	5	4	15	87
<b>Итого</b>		797	83,00	26	26	104	709
<b>Всего</b>		1357	166,00	45	45	180	1179

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.