



МЕНЮ

10 декабря 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>         |        |             |            |                   |           |             |                               |
| ЖАРКОЕ ПО С говядиной  | 258    | 200         |            | 8                 | 10        | 40          | 303                           |
| ОВОЩИ порционно        | 45     | 70          |            | 2                 | 3         | 3           | 30                            |
| ХЛЕБ ржаной            |        | 30          |            | 4                 | 1         | 25          | 122                           |
| напиток Из яблок       | 302    | 200         |            | 4                 | 4         | 4           | 15                            |
| <b>Итого</b>           |        | <b>500</b>  | <b>83</b>  | <b>18</b>         | <b>18</b> | <b>72</b>   | <b>460</b>                    |
| <b>Обед</b>            |        |             |            |                   |           |             |                               |
| суп Рыбными консервами | 87     | 200         | 10         |                   | 16        | 43          | 300                           |
| Рис отварной           | 322    | 180         | 3          |                   | 5         | 20          | 180                           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ            |        | 60          | 4          |                   | 1         | 25          | 122                           |
| Запеканка из печени    | 294    | 90          | 9          |                   | 4         | 1           | 98                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ          | 376    | 200         | 0          |                   | 0         | 15          | 60                            |
| <b>Итого</b>           |        | <b>730</b>  | <b>83</b>  | <b>26</b>         | <b>26</b> | <b>104</b>  | <b>760</b>                    |
| <b>Всего</b>           |        | <b>1230</b> | <b>166</b> | <b>44</b>         | <b>44</b> | <b>176</b>  | <b>1220</b>                   |

Медицинская Сестра

Большакова Н.Б.

Зав. Производством

Медведева С.М. Астафьева Е.П.

Утверждаю  
МОУ СОШ ПОШЕХОНСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС



Директор  
/Г.В. Румянцев

### Меню

10 декабря 2025г

ШКОЛЬНОЕ 5-11

| Наименование блюда                    | № рец. | Выход       | Цена, руб. | Химический состав |           |             | Энергетическая |
|---------------------------------------|--------|-------------|------------|-------------------|-----------|-------------|----------------|
|                                       |        |             |            | Белки, г          | Жиры, г   | Углеводы, г |                |
| <b>Завтрак</b>                        |        |             |            |                   |           |             |                |
| Жаркое с говядиной                    | 258    | 230         |            | 8                 | 10        | 40          | 303            |
| Овощи порционно                       | 45     | 70          |            | 2                 | 3         | 3           | 30             |
| Хлеб ржанной                          |        | 30          |            | 4                 | 1         | 25          | 122            |
| Напиток из яблок                      | 302    | 200         |            | 4                 | 4         | 4           | 15             |
| <b>Итого</b>                          |        | <b>530</b>  | <b>83</b>  | <b>18</b>         | <b>18</b> | <b>72</b>   | <b>460</b>     |
| <b>Обед</b>                           |        |             |            |                   |           |             |                |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 87     | 220         |            | 10                | 16        | 43          | 300            |
| РИС ОТВАРНОЙ                          | 322    | 200         |            | 3                 | 5         | 20          | 180            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           |        | 60          |            | 4                 | 1         | 25          | 122            |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ                   | 294    | 100         |            | 9                 | 4         | 1           | 98             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 376    | 200         |            | 0                 | 0         | 15          | 60             |
| <b>Итого</b>                          |        | <b>760</b>  | <b>83</b>  | <b>26</b>         | <b>26</b> | <b>104</b>  | <b>760</b>     |
| <b>Всего</b>                          |        | <b>1290</b> | <b>166</b> | <b>44</b>         | <b>44</b> | <b>176</b>  | <b>1220</b>    |

Медицинская

Сестра Большакова Н.Б. *В*

Зав.

Производством Медведева С.М., Астафьева Е.П. *М* *А*