

Утверждаю

директор

МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

И.В. Румянцева/



МЕНЮ

17 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>КАША РИСОВАЯ</b><br>крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная  | 415    | 220   | 28,90      | 5                 | 7       | 12          | 134                           |
| <b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b><br>сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое  | 3      | 60    | 19,60      | 8                 | 7       | 19          | 110                           |
| <b>КАКАО С МОЛОКОМ</b><br>какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок   | 433    | 200   | 11,50      | 4                 | 3       | 22          | 96                            |
| <b>ВАФЛИ</b><br>вафли с фруктово-ягодной начинками  |        | 37    | 23,00      | 1                 | 1       | 19          | 130                           |
| <b>Итого</b>  |        | 517   | 83,00      | 18                | 18      | 72          | 470                           |
| <b>Обед</b>   |        |       |            |                   |         |             |                               |
| <b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b><br>Говядина б\к, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень) | 84     | 200   | 15,00      | 3                 | 4       | 18          | 136                           |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b><br>картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое   | 128    | 200   | 15,80      | 4                 | 8       | 11          | 145                           |
| <b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ</b><br>рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый  | 227    | 90    | 37,60      | 13                | 12      | 23          | 205                           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b><br>хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами   |        | 60    | 3,00       | 4                 | 1       | 25          | 122                           |
| <b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ</b><br>Сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая  | 440    | 200   | 11,60      | 1                 | 0       | 23          | 97                            |
| <b>Итого</b>  |        | 750   | 83,00      | 25                | 25      | 100         | 705                           |
| <b>Всего</b>  |        | 1267  | 166,00     | 43                | 43      | 172         | 1175                          |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор  
г. Пошехонье  
Румянцева/



МЕНЮ  
17 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>КАША РИСОВАЯ</b><br>крупя рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная  | 415    | 250   | 33,60      | 14                | 15      | 13          | 146                           |
| <b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b><br>сыр российский, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое  | 3      | 60    | 19,60      | 8                 | 7       | 19          | 110                           |
| <b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b><br>виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая  | 388    | 200   | 6,80       | 0                 | 0       | 41          | 84                            |
| <b>ВАФЛИ</b><br>вафли с фруктово-ягодной начинками  |        | 37    | 23,00      | 1                 | 1       | 19          | 130                           |
| <b>Итого</b>  |        | 547   | 83,00      | 23                | 23      | 92          | 470                           |
| <b>Обед</b>   |        |       |            |                   |         |             |                               |
| <b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b><br>Говядина б\к, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая, петрушка (зелень) | 84     | 250   | 20,10      | 5                 | 6       | 24          | 170                           |
| <b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b><br>картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое   | 128    | 250   | 16,90      | 5                 | 8       | 21          | 150                           |
| <b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ</b><br>рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый  | 227    | 100   | 39,40      | 13                | 12      | 23          | 205                           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b><br>хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами   |        | 60    | 3,00       | 4                 | 1       | 25          | 122                           |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b><br>чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон  | 431    | 200   | 3,60       | 0                 | 0       | 15          | 62                            |
| <b>Итого</b>  |        | 860   | 83,00      | 27                | 27      | 108         | 709                           |
| <b>Всего</b>  |        | 1407  | 166,00     | 50                | 50      | 200         | 1179                          |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.