

Утверждаю  
 МОУ СОШ ПОШЕХОНСКИЙ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
 Директор  
 Г. В. Румянцева/



МЕНЮ

18 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>                      |        |       |            |                   |         |             |                               |
| ГРЕЧА ОТВАРНАЯ СФАРШЕМ              | 302    | 200   |            | 4                 | 4       | 10          | 200                           |
| БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ                  | 791    | 90    |            | 11                | 14      | 26          | 78                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         |        | 30    |            | 4                 | 1       | 25          | 122                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 431    | 200   |            | 0                 | 0       | 15          | 60                            |
| Итого                               |        | 520   | 83         | 19                | 19      | 76          | 460                           |
| <b>Обед</b>                         |        |       |            |                   |         |             |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ | 99     | 200   |            | 7                 | 14      | 53          | 322                           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 312    | 180   |            | 6                 | 6       | 30          | 210                           |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ                 | 294    | 90    |            | 9                 | 4       | 1           | 98                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         |        | 60    |            | 4                 | 1       | 25          | 122                           |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                   | 1205   | 200   |            | 2                 | 3       | 3           | 8                             |
| Итого                               |        | 730   | 83         | 28                | 28      | 112         | 760                           |
| Всего                               |        | 1250  | 166        | 47                | 47      | 188         | 1220                          |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б. *Н.Б.*

Зав. производством (шеф-повар)

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



**МЕНЮ**

18 декабря 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>                      |        |       |            |                   |         |             |                               |
| ГРЕЧА ОТВАРНАЯ                      | 302    | 250   |            | 4                 | 4       | 10          | 200                           |
| БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ                  | 791    | 100   |            | 11                | 14      | 26          | 78                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 213    | 30    |            | 4                 | 1       | 25          | 122                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 431    | 200   |            | 0                 | 0       | 15          | 60                            |
| Итого                               |        | 580   | 83         | 19                | 19      | 76          | 460                           |
| <b>Обед</b>                         |        |       |            |                   |         |             |                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ | 99     | 220   |            | 7                 | 14      | 53          | 322                           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 312    | 200   |            | 6                 | 6       | 30          | 210                           |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ                 | 294    | 100   |            | 9                 | 4       | 1           | 98                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         |        | 60    |            | 4                 | 1       | 25          | 122                           |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                   | 1205   | 200   |            | 2                 | 3       | 3           | 8                             |
| Итого                               |        | 780   | 83         | 28                | 28      | 112         | 760                           |
| Всего                               |        | 1360  | 166        | 47                | 47      | 188         | 1220                          |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б. *БЛ*

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П. *А П*