

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



МЕНЮ

20 ноября 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
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>83</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>460</b>
<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
<b>Итого</b>		<b>730</b>	<b>83</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>112</b>	<b>760</b>
<b>Всего</b>		<b>1250</b>	<b>166</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	<b>188</b>	<b>1220</b>

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

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



**МЕНЮ**

20 ноября 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.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.