

Утверждаю
 МОУ СОШ ПОШЕХОНСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
 КОМПЛЕКС
 Директор



Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

21 октября 2025 г

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
Греча отварная С фаршем	302	200		4	4	10	200
Котлета из филе грудки	134	90		8	11	14	78
Хлеб ржаной		30		4	1	25	122
Чай с сахаром	376	200		0	0	15	60
Итого		520	83	16	16	64	460
Обед							
Борщ с капустой С картофелем мясом	76	200	7	12		40	300
Макароны отварные	309	180	7	8		20	200
Котлета фантазия фантазия		90	6	4		19	125
ХЛЕБ РЖАНОЙ ржанной		60	4	1		25	122
НАПИТОК ИЗ изюма	388	200	3	2		4	13
Итого		730	83	27	27	108	760
Всего		1250	166	43	43	172	1220

Медицинская сестра Большакова Н.Б.
 Зав.производством (шеф повар) Медведева С.М Астафьева Е.П.



МЕНЮ

21 октября 2025 г

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки,	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
Греча отварная С фаршем	302	230		4	4	10	200
Котлета из филе грудки	134	100		8	11	14	78
Хлеб ржаной		30		4	1	25	122
Чай с сахаром	376	200		0	0	15	60
Итого		560	83	16	16	64	460
Обед							
Борщ с капустой С картофелем мясом	76	250		7	12	40	300
Макароны отварные	309	200		7	8	20	200
Котлета фантазия		100		6	4	19	125
ХЛЕБ ржанной		60		4	1	25	122
НАПИТОК ИЗ изюма	388	200		3	2	4	13
Итого		810	83	27	27	108	760
Всего		1370	166	43	43	172	1220

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав производством (шеф повар)

Медведева С.М

Астафьева Е.П