

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ
04 сентября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4



| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский | 204 | 200 | 12,93 | 9,6 | 6,8 | 19,5 | 102 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое | 1 | 25 | 16,83 | 4,6 | 7,9 | 27 | 215 |
| КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок | 433 | 200 | 9,60 | 4,3 | 3,3 | 21,7 | 96 |
| ЯБЛОКО яблоки | | 100 | 11,64 | 0,4 | 0,4 | 7,8 | 47 |
| ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности | | 100 | 24 | 0,1 | 0,6 | 0,5 | 1,3 |
| Итого | | 625 | 75,00 | 19 | 19 | 76,5 | 461,3 |
| Обед | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ БУЛЬОНЕ картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая | 90 | 200 | 13,95 | 10,5 | 15,3 | 28,8 | 310 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок | 139 | 180 | 49,12 | 8,5 | 7,9 | 10,5 | 130 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые | | 60 | 3,30 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 10 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 2,73 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая | 411 | 200 | 5,90 | 0,1 | 0,1 | 26 | 130 |
| Итого | | 700 | 75,00 | 23,7 | 23,9 | 92,4 | 670 |
| Всего | | 1325 | 150,00 | 42,7 | 42,9 | 168,9 | 1131,3 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

Г.В. Румянцева/



МЕНЮ
04 сентября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский | 204 | 250 | 17,63 | 10,3 | 7,9 | 24,6 | 142 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые | | 60 | 6,94 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 10 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. Микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое | 1 | 25 | 16,83 | 4,6 | 7,9 | 27 | 215 |
| КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок | 433 | 200 | 9,60 | 4,3 | 3,3 | 21,7 | 96 |
| ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности | | 100 | 24 | 0,1 | 0,6 | 0,5 | 1,3 |
| Итого | | 635 | 75,00 | 19,9 | 19,8 | 75,5 | 464,3 |
| Обед | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ БУЛЬОНЕ картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая | 90 | 250 | 14,75 | 13,5 | 16,4 | 39,5 | 312 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок | 139 | 250 | 52,13 | 9,5 | 9,9 | 26,5 | 168 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые | | 60 | 3,30 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 10 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 2,73 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок | 430 | 185/15 | 2,09 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Итого | | 820 | 75,00 | 27,8 | 27,1 | 108,1 | 672 |
| Всего | | 1455 | 150,00 | 47,7 | 46,8 | 183,6 | 1136,3 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор

МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

05 сентября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4



| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная | 171 | 180 | 29,11 | 4,9 | 4,6 | 13,1 | 82 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ Говядина б/к, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное | 283 | 90 | 37,26 | 9 | 13,2 | 8,3 | 126 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 2,73 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода | 411 | 200 | 5,90 | 0,1 | 0,1 | 26 | 130 |
| Итого | | 530 | 75,00 | 18 | 18,4 | 72,8 | 460 |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая | 104 | 200 | 7,97 | 2,7 | 4,2 | 5,1 | 140 |
| РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная | 325 | 200 | 19,56 | 4,4 | 7,1 | 8,5 | 115 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная | 257 | 90 | 27,42 | 9,9 | 11,4 | 8,8 | 134 |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) кукуруза консервы | | 60 | 11,46 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 21 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 2,73 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая | 388 | 200 | 5,86 | 0,3 | 0,1 | 41,5 | 138 |
| Итого | | 810 | 75,00 | 23 | 23,4 | 92,8 | 670 |
| Всего | | 1340 | 150,00 | 41 | 41,8 | 165,6 | 1130 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/



МЕНЮ

05 сентября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная | 171 | 250 | 30,12 | 5 | 5.1 | 24.9 | 109 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ Говядина б/к, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное | 283 | 100 | 40,06 | 10.5 | 14.1 | 13,5 | 171 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 2,73 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок | 430 | 185/15 | 2,09 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 60 |
| Итого | | 580 | 75,00 | 19.8 | 19.8 | 79 | 462 |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая | 104 | 230 | 8,78 | 2,9 | 4,5 | 11,5 | 165 |
| РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная | 325 | 220 | 21,09 | 4,6 | 7,3 | 22,5 | 141 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная | 257 | | 40,31 | 13,8 | 13 | 27 | 183 |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) кукуруза консервы | | 60 | 11,46 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 21 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами | | 60 | 2,73 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон | 431 | 185/15/7 | 2,09 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 |
| Итого | | 877 | 75,00 | 25,6 | 25,4 | 102 | 673 |
| Всего | | 1457 | 150,00 | 45.4 | 45.2 | 181 | 1135 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.