

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 рафинированое	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.