

Утверждаю



директор
МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье
/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ
6 декабря 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная | 325 | 250 | 20.18 | 5.9 | 5.1 | 14.9 | 111 |
| БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ Говядина б/к, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, мука пшенич. высш. сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное | 283 | 100 | 49.62 | 8,8 | 13.3 | 20.5 | 167 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами | | 60 | 3,00 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок | 431 | 185/15 | 2,20 | 0,3 | 0,1 | 15.2 | 60 |
| Итого | | 610 | 75,00 | 19 | 19 | 76 | 460 |
| Обед | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая | 88 | 250 | 9,93 | 8 | 8 | 32.7 | 217 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста | 259 | 250 | 59,87 | 14.7 | 18.4 | 34.7 | 271 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами | | 60 | 3,00 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок | 431 | 185/15 | 2,20 | 0,3 | 0,1 | 15.2 | 60 |
| Итого | | 760 | 75,00 | 27 | 27 | 108 | 670 |
| Всего | | 1370 | 150,00 | 46 | 46 | 184 | 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

6 декабря 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------|----------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная | 325 | 200 | 13,91 | 4.8 | 4.5 | 15.7 | 102.1 |
| БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ Говядина б/к, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, мука пшенич. высш. сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное | 283 | 90 | 46,29 | 8.3 | 12.8 | 13.4 | 159.4 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые | | 60 | 8,20 | 0.6 | 0.1 | 2.3 | 14.5 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами | | 60 | 3,00 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок | 430 | 185/15/7 | 3,60 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 |
| Итого | | 617 | 75,00 | 18 | 18 | 72 | 460 |
| Обед | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая | 88 | 200 | 7,26 | 5.8 | 4.7 | 12 | 170 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста | 259 | 180 | 51,14 | 13.3 | 19.6 | 33.9 | 241.7 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ горошек зеленый консервы | к/к | 60 | 7,70 | 1,8 | 0,1 | 3,8 | 23.3 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами | | 60 | 3,00 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на фруктовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая | 411 | 200 | 5,90 | 0,1 | 0,1 | 24,9 | 113 |
| Итого | | 700 | 75,00 | 25 | 25 | 100 | 670 |
| Всего | | 1317 | 150,00 | 43 | 43 | 172 | 1130 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.