

Утверждаю

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



МЕНЮ
7 сентября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	200	59,73	14	17,5	16	225
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ огурцы соленые		40	6,68	0,3	0,1	0,7	5
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	349	200	5,86	0,6	0,1	31,7	111
Итого		500	75,00	18,9	18,2	73,8	463
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	99	200	16,93	5,3	7,1	8,7	135
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое	141	200	15,90	3,6	4,8	13	122
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	90	33,88	12	11,5	12,2	120
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	5,56	0,3	0,1	41,5	171
Итого		750	75,00	25,2	24	100,8	670
Всего		1250	150,00	44,1	42,2	174,6	1133

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю



директор
Г.В. Румянцева/

МЕНЮ
7 сентября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	250	62,36	14,1	18,3	34,3	275
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЕ огурцы соленые		40	6,68	0,3	0,1	0,7	5
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	3,23	0,3	0,1	15,2	62
Итого		550	75,00	18,7	19	75,6	464
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	99	250	17,20	5,5	7,6	12,5	140
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое	141	250	16,52	4	5,3	19,3	130
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	100	36,46	13,3	12,5	36,3	220
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		860	75,00	27	26	108,5	672
Всего		1410	150,00	45,7	45	184,1	1136

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.