



Утверждаю

директор
г. Пошехонье
И.В. Румянцева/

МЕНЮ
7 ноября 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	200	15,11	4,9	4,6	10,1	82
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ Говядина б/к, лук репчатый, мука пшенич.высш.сорт, томатная паста, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	283	90	46,29	8.3	12.8	13.4	159.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ Сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	440	200	10,60	0,8	0,1	23.1	96.6
Итого		550	75,00	18	18	72	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	19,80	3,7	4,2	5,1	140
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	200	13,91	5,4	7,1	8,5	115
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, мука пшенич.высш.сорт, соль йодированная	249	80	32,59	9,6	11,1	11.5	155
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая	388	200	5,70	0,3	0,1	41,5	138
Итого		740	75,00	23	23	92	670
Всего		1290	150,00	41	41	164	1130

Медицинская сестра
Зав. производством (шеф-повар)

Большакова Н.Б.
Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор

МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/



МЕНЮ

7 ноября 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	220	18,78	5.9	5.1	14.9	109
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ Говядина б/к, лук репчатый, мука пшенич.высш.сорт, томатная паста, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог.микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	283	100	49,62	8.8	13.3	20,5	167
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,60	0,3	0,1	15,2	62
Итого		597	75,00	19	19	76	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	230	21,76	3,9	4,5	7,5	165
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	220	14,97	6,6	7,3	16,5	141
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, мука пшенич.высш.сорт, соль йодированная	249	90	33,07	10.2	12.6	35.4	182
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0,3	0,1	15,2	60
Итого		800	75,00	25	25	100	670
Всего		1397	150,00	44	44	176	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.