

Утверждаю

директор

МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

Л.В. Румянцева/



МЕНЮ

8 ноября 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 экстрактах, 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

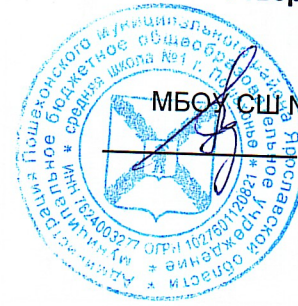
Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю



директор
Г.В. Румянцева/

МЕНЮ
8 ноября 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. микронутриентами, 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. микронутриентами		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. микронутриентами		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.