

Утверждаю



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

МЕНЮ
10 января 2024г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ крупя рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная	415	200	22,00	4.8	8.7	13.9	70
БУЛОЧКА "К ЧАЮ" мука пшенич.высш.сорт , молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная. вода питьевая	442	100	18,50	7.7	4.8	17.7	164
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	11,50	4.3	3.3	21,7	96
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1.2	1,2	18,7	130
Итого		537	75,00	18	18	72	460
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	88	200	11,64	7.8	7.2	40.5	136.2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	200	14.94	3.3	7,1	11	135
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ Говяжья печень, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог.микронутриентами, морковь, лук репчатый	255	90	34,82	9.1	10,1	15.2	180.2
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		750	75,00	25	25	100	670
Всего		1257	150,00	43	43	172	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.



Утверждаю

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

МЕНЮ
10 января 2024г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная	415	250	24,50	9.5	12.9	7.9	55
БУЛОЧКА "К ЧАЮ" мука пшенич.высш.сорт , молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная. вода питьевая	442	100	18,50	7.7	4.8	17.7	164
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	9,00	0,6	0,1	31,7	111
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1.2	1,2	18,7	130
Итого		587	75,00	19	19	76	460
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	88	250	17,21	9.4	8.3	8.4	177
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	250	16,35	4.1	7.5	20.8	145
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ Говяжья печень, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог.микронутриентами, морковь, лук репчатый	255	100	36,24	9.2	10.6	38.2	166
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		860	75,00	27	27	108	670
Всего		1447	150,00	46	46	184	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.