

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 октября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	17,89	10,3	7,9	24,6	142
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые		70	6,68	0,6	0,1	1,7	10
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	1	25	16,83	4,6	7,9	27	215
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности		100	24	0,1	0,6	0,5	1,3
Итого		645	75,00	19,9	19,8	75,5	464,3
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, вода питьевая, соль йодированная	92	250	18,97	4,1	6,2	14	147
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	250	14,97	5,2	8,1	25,3	188
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый	227	100	36,24	13,5	12,1	28,1	215
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	27	107,8	672
Всего		1505	150,00	46,9	46,8	183,3	1136,3

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

10 октября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	200	12,93	9,6	6,8	19,5	102
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	1	25	16,83	4,6	7,9	27	215
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
ЯБЛОКО яблоки		100	11,64	0,4	0,4	7,8	47
ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности		100	24	0,1	0,6	0,5	1,3
Итого		625	75,00	19	19	76,5	461,3
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, вода питьевая, соль йодированная	92	200	17,84	3,9	5,3	12,5	112
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное	128	200	13,94	4,6	7,9	20,6	140
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый	227	90	34,59	12,5	12,5	17,5	183
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	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		750	75,00	25,1	26,3	100,9	670
Всего		1375	150,00	44,1	45,3	177,4	1131,3

Медицинская сестра

Зав. производством (шеф-повар)

Большакова Н.Б.

Медведева С.М., Астафьева Е.П.