

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

11 января 2024г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4



Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	200	17,30	13	3	15	154
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	1	40	12,70	2	13	12	76
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,60	0	0	15	62
<b>МАНДАРИН</b> мандарины ✓		80	18,40	1	0	7	38
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
<b>Итого</b>		557	75,00	17	17	68	460
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	99	200	9,85	9	8	36	147
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	180	12,26	4	4	10	180
<b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b> Говядина б/к, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог.микронутриентами, вода питьевая, мука пшенич.высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста	268	90	46,29	8	12	14	159
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15/7	3,60	0	0	15	62
<b>Итого</b>		730	75,00	25	25	100	670
<b>Всего</b>		1287	150,00	42	42	168	1130

Медицинская сестра

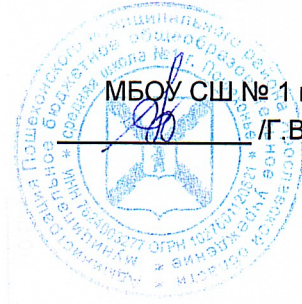
Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.



Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**11 января 2024г.**

**ШКОЛЬНОЕ 5-11**

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	17,30	15	5	23	156
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	1	40	12,70	2	13	12	76
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0	0	15	60
<b>МАНДАРИН</b> мандарины		80	18,40	1	0	7	38
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
<b>Итого</b>		607	75,00	19	19	76	460
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	99	250	8,40	9	9	37	239
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	200	15,11	5	4	11	82
<b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b> Говядина б/к, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, мука пшенич.высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста	268	100	46,29	9	13	20	167
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0	0	15	60
<b>Итого</b>		810	75,00	27	27	108	670
<b>Всего</b>		1417	150,00	46.3	46.1	184	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.