

Утверждаю

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

МЕНЮ  
11 октября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	258	250	63,24	14	18,3	29,3	266
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> томаты грунтовые		70	6,94	0,7	0,1	2,6	16
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		565	75,00	18,9	19	72,3	464
<b>Обед</b>							
<b>СУП КУДРЯШ на МЯСНОМ БУЛЬОНЕ</b> яйца куриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	92	250	34,80	12,4	12,7	21,7	230
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое	298	230	32,08	11,9	15,6	24,9	250
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> Огурцы грунтовые		60	3,30	0,4	0,1	1,6	10
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,3	0,1	41,5	60
<b>Итого</b>		800	75,00	29	29	115,1	672
<b>Всего</b>		1365	150,00	47,9	48	187,4	1136

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  
11 октября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	258	200	62,70	13,7	17,7	28,5	261
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> томаты грунтовые		60	6,34	0,7	0,1	2,3	15
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,23	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого</b>		520	75,00	18,7	18,4	71,4	460
<b>Обед</b>							
<b>СУП КУДРЯШ на МЯСНОМ БУЛЬОНЕ</b> яйца куриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	92	240	34,50	9,6	10,5	20	210
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое	298	200	31,91	11	14,5	23,7	230
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	5,86	0,6	0,1	31,7	111
<b>Итого</b>		700	75,00	25,2	25,6	100,8	673
<b>Всего</b>		1220	150,00	43,9	44	172,2	1133

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.