

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 декабря 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	250	57,80	12.7	17.3	29.2	263.6
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ Кукуруза консервы	к/к	60	12,00	1.1	0,1	2,4	14.4
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	430	185/15	2,20	0,2	0,1	15	60
Итого		550	75,00	18	18	72	460
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ Рыбные консер. в масле сайра бланшир., картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	887	220	22,06	6.3	9.4	19.7	180
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ Макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое	209	250	11,50	7.3	6.4	9.7	142
КОТЛЕТА ИЗ ПЕЧЕНИ С ПОДЛИВОЙ Говяжья печень, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	268	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	430	185/15	2,20	0,2	0,1	15	60
Итого		830	75,00	27	27	108	670
Всего		1380	150,00	45	45	180	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю



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

МЕНЮ
11 декабря 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	200	56,40	11	16,3	23,9	254,4
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) Кукуруза консервы	к/к	60	12,00	1,7	0,1	3,5	21,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,60	0,3	0,1	15,2	62
Итого		527	75,00	17	17	68	460
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ Рыбные консер. в масле сайра бланшир., картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	87	200	19,62	5,2	8,8	16,2	164,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое	209	180	8,56	5,1	4,5	6,5	92
КОТЛЕТА ИЗ ПЕЧЕНИ С ПОДЛИВОЙ Говяжья печень, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами	268	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	9,00	0,6	0,1	31,7	111
Итого		730	75,00	24	24	96	670
Всего		1257	150,00	41	41	164	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.