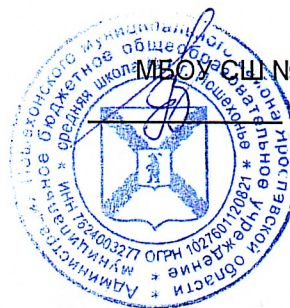


Утверждаю

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



МЕНЮ
12 декабря 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	209	250	11,50	7.3	6.4	9.7	142
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, морковь, лук репчатый.томатная паста, мука пшенич.высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная	246	100	58,30	7.4	12	25.7	136
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	0,3	0,1	15,2	60
Итого		610	75,00	19	19	76	460
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	5.8	24	128
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	250	16,35	4.1	7.5	20.8	145
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый	227	100	34,48	13.5	13.1	22.8	215
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		860	75,00	27	27	108	670
Всего		1470	150,00	46	46	184	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю

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



МЕНЮ
12 декабря 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	209	200	9,30	7,2	6,2	8,1	111
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ говядина б/к, морковь, лук репчатый.томатная паста, мука пшенич.высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная	246	90	53,70	7,2	12,3	13,5	116
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	29	111
Итого		550	75,00	19	19	76	460
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, лавровый лист, вода питьевая, соль йодированная	92	200	17,54	5.1	4.8	21.2	117
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное	128	200	14,94	3.3	7,1	11	135
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый	227	90	33,62	12.5	12.5	17.5	183
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	24,9	113
Итого		750	75,00	25	25	100	670
Всего		1300	150,00	44	44	176	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.