

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**13 ноября 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>ПЛОВ</b> говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	250	65,70	12.7	17.3	29.2	263.6
<b>САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ</b> Кукуруза консервы	к/к	40	4,10	1.1	0,1	2,4	14.4
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		550	75,00	18	18	72	460
<b>Обед</b>							
<b>СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b> 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
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b> Макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое	209	250	11,50	7.3	6.4	9.7	142
<b>КОТЛета ИЗ ПЕЧЕНИ С ПОДЛИВОЙ</b> 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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		830	75,00	27	27	108	670
<b>Всего</b>		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 СШ № 1 г. Пошехонье  
Г.В. Румянцева/

**МЕНЮ**  
**13 ноября 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>ПЛОВ</b> говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	200	60,20	11	16,3	23,9	254,4
<b>САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)</b> Кукуруза консервы	к/к	60	8,20	1,7	0,1	3,5	21,6
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	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	3,60	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого</b>		527	75,00	17	17	68	460
<b>Обед</b>							
<b>СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b> 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
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> Макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое	209	180	8,56	5,1	4,5	6,5	92
<b>КОТЛета ИЗ ПЕЧЕНИ С ПОДЛИВОЙ</b> 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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	9,00	0,6	0,1	31,7	111
<b>Итого</b>		730	75,00	24	24	96	670
<b>Всего</b>		1257	150,00	41	41	164	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.