

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**14 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>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	209	250	11,50	7.3	6.4	9.7	142
<b>ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b> 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
<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	0,3	0,1	15,2	60
<b>Итого</b>		610	75,00	19	19	76	460
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ</b> 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
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	250	16,35	4.1	7.5	20.8	145
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ</b> 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
<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>		860	75,00	27	27	108	670
<b>Всего</b>		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  
Д.В. Румянцева/

**МЕНЮ**  
**14 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>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое	209	200	9,30	7,2	6,2	8,1	111
<b>ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b> 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
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		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	29	111
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>75,00</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>460</b>
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, вода питьевая, соль йодированная	92	200	17,54	5,1	4,8	21,2	117
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное	128	200	14,94	3,3	7,1	11	135
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ</b> рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, лук репчатый	227	90	33,62	12,5	12,5	17,5	183
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	24,9	113
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>75,00</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>670</b>
<b>Всего</b>		<b>1300</b>	<b>150,00</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>176</b>	<b>1130</b>

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.