

Утверждено



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

**МЕНЮ**  
**14 декабря 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>КАША "ДРУЖБА"</b> крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная	190	200	20,23	4,8	5.9	28.9	96
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> яйца куриные (шт.)	213	40	9,00	5,3	4,5	0,4	62
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	3	60	19,17	6.5	6.3	8.8	110
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,60	0,2	0,1	15,2	62
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1.2	1,2	18,7	130
<b>Итого</b>		544	75,00	18	18	72	460
<b>Обед</b>							
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b> масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая	76	200	8,15	5	5.1	14	159
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	180	8,56	5.1	4.5	7,5	111
<b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b> говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшенич.высш.сорт	268	90	46,29	8.3	12.8	13.4	167
<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	23	23	92	670
<b>Всего</b>		1274	150,00	41	41	164	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.



Утверждено

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



**МЕНЮ**  
**14 декабря 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>КАША "ДРУЖБА"</b> крупя рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок	190	250	21,63	5.8	6.9	33.1	98
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> яйца куриные (шт.)	213	40	9,00	5,3	4,5	0,4	62
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	3	60	19,17	6,5	6.3	8.8	110
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1.2	1.2	18.7	130
<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>		587	75,00	19	19	76	460
<b>Обед</b>							
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b> масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая	76	250	9,82	6.7	6.7	37.4	179
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	250	10,36	7.3	6.4	9.7	142
<b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b> лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, мука пшенич.высш.сорт	268	100	49,62	8.8	13.3	20.5	167
<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>		1447	150,00	46	46	184	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.