



Утверждаю

директор

МБОУ СШ №1 г. Пошехонье

Л.В. Румянцева/

МЕНЮ

15 января 2024 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная	417	200	25,60	3	7	14	153
БУЛОЧКА "К ЧАЮ" мука пшенич.высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная. вода питьевая	442	100	18,50	8	5	18	164
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	11,50	4	3	22	96
ЯБЛОКО яблоки		130	19,40	1	1	10	47
Итого		630	75,00	16	16	64	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	8	16	165
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое	209	180	8,56	5	5	8	92
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ Говяжья печень, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог.микронутриентами, морковь, лук репчатый	255	90	34,82	9	10	15	180
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	9,00	1	0	32	111
Итого		730	75,00	24	24	96	670
Всего		1360	150,00	40	40	160	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

15 января 2024 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11



Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная	417	250	28,10	9	13	16	138
БУЛОЧКА "К ЧАЮ" мука пшенич.высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная. вода питьевая	442	100	18,50	8	5	18	164
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	9,00	1	0	32	111
ЯБЛОКО яблоки		130	19,40	1	1	10	47
Итого		680	75,00	19	19	76	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	9	18	180
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ Макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое	209	250	11,50	7	6	12	122
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ Говяжья печень, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог.микронутриентами, морковь, лук репчатый	255	100	36,24	10	11	38	186
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0	0	15	60
Итого		830	75,00	27	27	108	670
Всего		1510	150,00	46	46	184	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.