

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/



**МЕНЮ**

**15 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>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b> молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности	224	250	55,20	18.3	18.5	51.2	351
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15	3,60	0,3	0,1	15	62
<b>ЯБЛОКО</b> яблоки		100	16,20	0.4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>		550	75,00	19	19	76	460
<b>Обед</b>							
<b>СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ</b> куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, морковь, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая	111	250	13,63	5.5	6.9	17.1	213
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	304	250	14,97	4	7,5	20.8	145
<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ</b> лук репчатый, куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшенич.высш.сорт	314	100	39,82	13.2	12	29.7	130
<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	60
<b>Итого</b>		860	75,00	27	27	108	670
<b>Всего</b>		1410	150,00	46	46	184	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

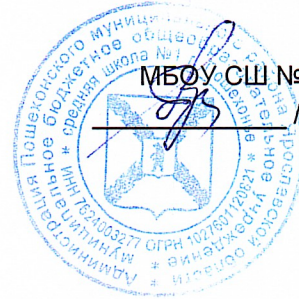
Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/



**МЕНЮ**

**15 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>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ</b> молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности	224	200	47,30	13.3	14.3	40.5	317
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	11,50	4.3	3.3	21,7	96
<b>ЯБЛОКО</b> яблоки		100	16,20	0.4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>		500	75,00	18	18	72	460
<b>Обед</b>							
<b>СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ</b> куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, морковь, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая	111	200	12,92	2.9	5.2	13	180
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	304	180	10,24	4.6	9.1	20.8	151.4
<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ</b> лук репчатый, куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшенич.высш.сорт	314	90	38,24	12.7	10,1	17.7	120
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
<b>НАПИТОК ИЗ КУРАГИ</b> Сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	440	200	10,60	0,8	0,1	23.1	96.6
<b>Итого</b>		730	75,00	25	25	100	670
<b>Всего</b>		1230	150,00	43	43	172	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.