

Утверждаю

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



МЕНЮ
16 января 2024г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	200	17,30	13	3	15	154
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	1	40	12,70	2	13	12	76
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,60	0	0	15	62
МАНДАРИН мандарины		80	18,40	1	0	7	38
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
Итого		557	75,00	17	17	68	460
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, вода питьевая, соль йодированная	92	200	17,54	5	5	21	117
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное	128	200	14,94	3	7	11	135
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый	227	90	33,62	13	12	18	183
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0	0	25	113
Итого		750	75,00	25	25	100	670
Всего		1307	150,00	42	42	168	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

16 января 2024г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	17,30	15	5	23	156
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	1	40	12,70	2	13	12	76
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0	0	15	60
МАНДАРИН мандарины		80	18,40	1	0	7	38
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
Итого		607	75,00	19	19	76	460
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, вода питьевая, соль йодированная	92	250	18,97	5	6	24	128
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	250	16,35	5	8	21	145
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый	227	100	34,48	13	12	23	215
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		860	75,00	27	27	108	670
Всего		1467	150,00	46	46	184	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.