

Утверждено



директор
Пошехонье
Л.В. Румянцева/

МЕНЮ
16 ноября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" крупа 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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	213	40	9,00	5,3	4,5	0,4	62
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 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
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1,2	1,2	18,7	130
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0,2	0,1	15	60
Итого		587	75,00	19	19	76	460
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ масло подсолнечное рафинированное, 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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	250	10,36	7,3	6,4	9,7	142
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшенич.высш.сорт	268	100	49,62	8,8	13,3	20,5	167
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0,2	0,1	15	60
Итого		860	75,00	27	27	108	670
Всего		1447	150,00	46	46	184	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

16 ноября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" крупя 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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	213	40	9,00	5,3	4,5	0,4	62
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,60	0,2	0,1	15,2	62
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1,2	1,2	18,7	130
Итого		544	75,00	18	18	72	460
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	180	8,56	5,1	4,5	7,5	111
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ 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
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	9,00	0,6	0,1	31,7	111
Итого		730	75,00	23	23	92	670
Всего		1274	150,00	41	41	164	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.