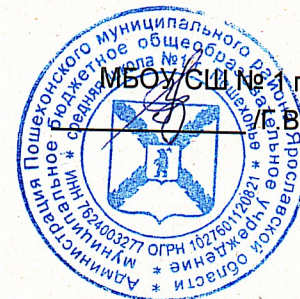


Утверждаю

директор
МБОУ/СШ № 4 г. Пошехонье
В. Румянцева/



МЕНЮ
20 октября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	250	63,24	13.5	18	31.5	265
ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые		70	6,94	0,8	0,1	2,7	17
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
Итого		580	75,00	18.5	18.7	74,6	464
Обед							
СУП С ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, морковь, макаронные изделия высш. сорт, лук репчатый, куры потрош. 1 категории	111	250	13,63	5.5	7.8	18.5	215
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	250	14,97	4.1	7.5	20.8	145
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ Лук репчатый, куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	314	100	41,58	13.2	12	29.7	130
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок		430	185/15	2,09	0,2	0,1	15
Итого		860	75,00	27	27.9	109.4	672
Всего		1440	150,00	45.5	46.6	184	1136

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор
г. Пошехонье
В. Румянцева/



МЕНЮ
20 октября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	200	57,74	10,9	16.5	24	255
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ горошек зеленый консервы	к/к	60	11,30	1,8	0,1	3,5	22
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,23	0,3	0,1	15,2	62
Итого		520	75,00	17	17.2	68,1	461
Обед							
СУП ВЕРМИШЕЛЕВый С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, картофель, морковь, макаронные изделия высш. сорт, лук репчатый, куры потрош. 1 категории	111	200	12.92	3.6	6.5	13.3	180
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	200	13.94	3.3	7,1	11	135
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРЫ С ПОДЛИВОЙ лук репчатый, куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами масло сладко-сливочное несоленое	314	90	39.51	12.7	10,1	17.7	120
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5.90	0,1	0,1	24,9	113
Итого		750	75.00	23.7	23.3	92.3	670
Всего		1270	150,00	40.7	40.5	160.4	1131

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.