

Утверждаю

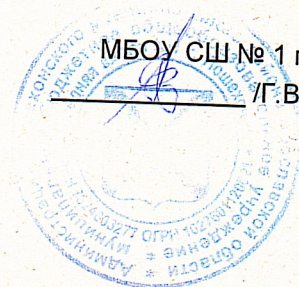
директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

Г.В. Румянцева/

**МЕНЮ**  
**20 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>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная	325	220	15,11	4.9	4.6	10.1	82
<b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b> Говядина б/к, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, мука пшенич. высш. сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное	283	90	46,29	8.3	12.8	13.4	159.4
<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>		570	75,00	18	18	72	460
<b>Обед</b>							
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С</b> капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	88	220	8,30	5.8	4,7	12	170
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	220	57,80	13.3	19.6	33.9	241.7
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	24,9	113
<b>Итого</b>		700	75,00	25	25	100	670
<b>Всего</b>		1270	150,00	43	43	172	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. Румянцев/

МЕНЮ

20 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>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная	325	250	20.18	5.9	5.1	14.9	111
<b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b> Говядина б/к, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог.микронутриентами, вода питьевая, мука пшенич.высш.сорт, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное	283	100	49.62	8,8	13.3	20.5	167
<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	431	185/15	2,20	0,3	0,1	15.2	60
<b>Итого</b>		610	75,00	19	19	76	460
<b>Обед</b>							
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С</b> капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	88	250	9,93	8	8	32.7	217
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	250	59,87	14.7	18.4	34.7	271
<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	431	185/15	2,20	0,3	0,1	15.2	60
<b>Итого</b>		760	75,00	27	27	108	670
<b>Всего</b>		1370	150,00	46	46	184	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.