

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

21 ноября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11



Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	220	18,78	5.9	5.1	14.9	109
БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ Говядина б/к, лук репчатый, мука пшенич.высш.сорт, томатная паста, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог.микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	283	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 И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,60	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого</b>		<b>597</b>	<b>75,00</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>460</b>
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	104	230	21,76	3,9	4,5	7,5	165
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	220	14,97	6,6	7,3	16,5	141
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, мука пшенич.высш.сорт, соль йодированная	249	100	33,07	10.2	12.6	35.4	182
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	0,3	0,1	15,2	60
<b>Итого</b>		<b>810</b>	<b>75,00</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>670</b>
<b>Всего</b>		<b>1407</b>	<b>150,00</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>176</b>	<b>1130</b>

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**  
**21 ноября 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>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	200	15,11	4,9	4,6	10,1	82
<b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b> Говядина б/к, лук репчатый, мука пшенич.высш.сорт, томатная паста, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог.микронутриентами, вода питьевая, 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>		550	75,00	18	18	72	460
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	104	200	19,80	3,7	4,2	5,1	140
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	200	13,91	5,4	7,1	8,5	115
<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ</b> рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, мука пшенич.высш.сорт, соль йодированная	249	90	32,59	9,6	11,1	11,5	155
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
<b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b> виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая	388	200	5,70	0,3	0,1	41,5	138
<b>Итого</b>		750	75,00	23	23	92	670
<b>Всего</b>		1300	150,00	41	41	164	1130

Медицинская сестра  
Зав. производством (шеф-повар)

Большакова Н.Б.  
Медведева С.М. , Астафьева Е.П.