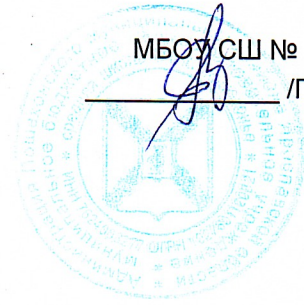


Утверждаю

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

МЕНЮ  
22 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>							
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, 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

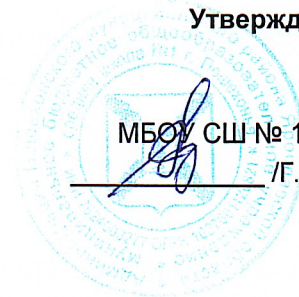
Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю



директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

## МЕНЮ

22 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>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	200	13,91	4.8	4.5	15.7	102.1
<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>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> томаты грунтовые		60	8,20	0.6	0.1	2.3	14.5
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15/7	3,60	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого</b>		617	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	200	7,26	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	180	51,14	13.3	19.6	33.9	241.7
<b>ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ</b> горошек зеленый консервы	к/к	60	7,70	1,8	0,1	3,8	23.3
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, 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>		1317	150,00	43	43	172	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.