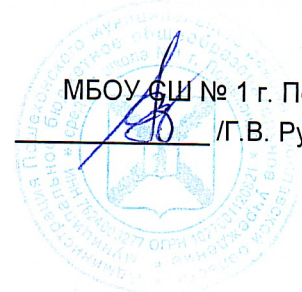


Утверждаю



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

**МЕНЮ**

23 января 2024г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

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	220	18,78	6	5	16	109
<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	100	49,62	9	13	20	167
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,60	0	0	15	62
<b>Итого</b>		590	75,00	19	19	76	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	230	21,76	7	5	8	165
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	220	14,97	4	7	19	141
<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	100	33,07	10	12	33	182
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог.микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0	0	15	60
<b>Итого</b>		810	75,00	25	25	100	670
<b>Всего</b>		1400	150,00	44	44	176	1130

Медицинская сестра

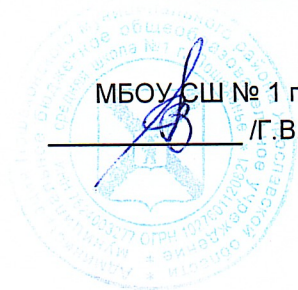
Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.



Утверждаю



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

**МЕНЮ**

23 января 2024г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

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	200	15,11	5	5	10	82
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	90	46,29	8	12	14	159
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ Сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	440	200	10,60	1	0	23	97
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>75,00</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</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	200	19,80	6	4	3	110
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	200	13,91	4	7	13	145
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	90	32,59	9	11	10	155
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая	388	200	5,70	0	0	41	138
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>75,00</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>670</b>
<b>Всего</b>		<b>1300</b>	<b>150,00</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>164</b>	<b>1130</b>

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.