

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**23 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>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое,	259	200	54,47	13.1	17.3	14.2	222
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> огурцы соленые		60	8,53	0,3	0,1	0,7	5
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	349	200	9,00	0,6	0,1	31,7	111
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>75,00</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>460</b>
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	99	200	9,85	8.8	7.6	36.2	146.6
<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	180	12,26	3.6	4	9.8	180
<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, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста	268	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>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>		<b>737</b>	<b>75,00</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>670</b>
<b>Всего</b>		<b>1257</b>	<b>150,00</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>172</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**  
**23 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>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>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЕ</b> огурцы соленые		60	8,53	0,3	0,1	0,7	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, лимон	431	185/15/7	3,60	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого</b>		577	75,00	19.3	19.1	76	460
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	99	250	8,40	9.1	8.5	37	239
<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, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, мука пшенич. высш. сорт, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста	268	100	46,29	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	430	185/15	2,20	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		810	75,00	27	27	108	670
<b>Всего</b>		1387	150,00	46.3	46.1	184	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.