

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

И.В. Румянцева/

МЕНЮ

26 сентября 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>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	180	7,57	8,8	6	8,6	42
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое	1	25	16,83	4,6	7,9	27	215
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	17,00	1,2	1,2	18,7	107
<b>ЙОГУРТ</b> йогурт 1,5% жирности		100	24	0,1	0,6	0,5	1,3
<b>Итого</b>		542	75,00	19	19	76,5	461,3
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, вода питьевая, соль йодированная	92	200	17,84	3,9	5,3	12,5	112
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное	128	200	13,94	4,6	7,9	20,6	140
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ</b> рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, лук репчатый	227	90	34,59	12,5	12,5	17,5	183
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		60	2,73	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>		750	75,00	25,1	26,3	100,9	670
<b>Всего</b>		1292	150,00	44,1	45,3	177,4	1131,3

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
26 сентября 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>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	17,89	10,3	7,9	24,6	142
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		70	6,68	0,6	0,1	1,7	10
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	1	25	16,83	4,6	7,9	27	215
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
<b>ЙОГУРТ</b> йогурт 1,5% жирности		100	24	0,1	0,6	0,5	1,3
<b>Итого</b>		645	75,00	19,9	19,8	75,5	464,3
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, вода питьевая, соль йодированная	92	250	18,97	4,1	6,2	14	147
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	250	14,97	5,2	8,1	25,3	188
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ</b> рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый	227	100	36,24	13,5	12,1	28,1	215
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		860	75,00	27	27	107,8	672
<b>Всего</b>		1505	150,00	46,9	46,8	183,3	1136,3

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.