

Утверждено

директор

МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/



МЕНЮ

28 декабря 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>КАША "ДРУЖБА"</b><br>крупя рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок  | 190    | 250    | 21,63      | 5.8               | 6.9     | 33.1        | 98                            |
| <b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b><br>яйца куриные (шт.)   | 213    | 40     | 9,00       | 5,3               | 4,5     | 0,4         | 62                            |
| <b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b><br>сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое   | 3      | 60     | 19,17      | 6,5               | 6.3     | 8.8         | 110                           |
| <b>ВАФЛИ</b><br>вафли с фруктово-ягодной начинками   |        | 37     | 23,00      | 1.2               | 1.2     | 18.7        | 130                           |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b><br>чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок  | 430    | 185/15 | 2,20       | 0,2               | 0,1     | 15          | 60                            |
| <b>Итого</b>   |        | 587    | 75,00      | 19                | 19      | 76          | 460                           |
| <b>Обед</b>  |        |        |            |                   |         |             |                               |
| <b>БОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b><br>масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая | 76     | 250    | 9,82       | 6.7               | 6.7     | 37.4        | 179                           |
| <b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b><br>макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая   | 202    | 250    | 10,36      | 7.3               | 6.4     | 9.7         | 142                           |
| <b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b><br>лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, мука пшенич.высш.сорт                 | 268    | 100    | 49,62      | 8.8               | 13.3    | 20.5        | 167                           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b><br>хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами  |        | 60     | 3,00       | 4                 | 0,5     | 25,4        | 122                           |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ</b><br>чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок  | 430    | 185/15 | 2,20       | 0,2               | 0,1     | 15          | 60                            |
| <b>Итого</b>   |        | 860    | 75,00      | 27                | 27      | 108         | 670                           |
| <b>Всего</b>   |        | 1447   | 150,00     | 46                | 46      | 184         | 1130                          |

Медицинская сестра

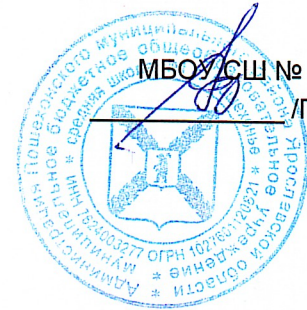
Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждено

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



**МЕНЮ**  
28 декабря 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 "ДРУЖБА"</b><br>крупя рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная   | 190    | 200      | 20,23      | 4,8               | 5.9     | 28.9        | 96                            |
| <b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b><br>яйца куриные (шт.)  | 213    | 40       | 9,00       | 5,3               | 4,5     | 0,4         | 62                            |
| <b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b><br>сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое  | 3      | 60       | 19,17      | 6.5               | 6.3     | 8.8         | 110                           |
| <b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b><br>чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон  | 431    | 185/15/7 | 3,60       | 0,2               | 0,1     | 15,2        | 62                            |
| <b>ВАФЛИ</b><br>вафли с фруктово-ягодной начинками  |        | 37       | 23,00      | 1.2               | 1,2     | 18,7        | 130                           |
| <b>Итого</b>  |        | 544      | 75,00      | 18                | 18      | 72          | 460                           |
| <b>Обед</b>   |        |          |            |                   |         |             |                               |
| <b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b><br>масло подсолнечное рафинированное, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая | 76     | 200      | 8,15       | 5                 | 5.1     | 14          | 159                           |
| <b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b><br>макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая  | 202    | 180      | 8,56       | 5.1               | 4.5     | 7,5         | 111                           |
| <b>БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С ПОДЛИВОЙ</b><br>говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшенич.высш.сорт                 | 268    | 90       | 46,29      | 8.3               | 12.8    | 13.4        | 167                           |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b><br>хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами   |        | 60       | 3,00       | 4                 | 0,5     | 25,4        | 122                           |
| <b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b><br>сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая  | 402    | 200      | 9,00       | 0,6               | 0,1     | 31,7        | 111                           |
| <b>Итого</b>  |        | 730      | 75,00      | 23                | 23      | 92          | 670                           |
| <b>Всего</b>  |        | 1274     | 150,00     | 41                | 41      | 164         | 1130                          |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.