

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцев/



МЕНЮ

29 ноября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	258	200	54,47	13,1	17,3	14,2	222
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ капуста белокочанная, морковь, сахар песок, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	45	70	11,63	0,8	0,1	7,5	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5		122
КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	24,9	113
Итого		530	75,00	18	18	72	460
Обед							
СУП КУДРЯШ на МЯСНОМ БУЛЬОНЕ яйца куриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	92	200	27,00	4	7,1	6,7	70
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	298	180	28,80	9	12,5	8,7	76
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5		122
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая	388	200	5,70	0,3	0,1	41,5	138
БУЛОЧКА "К ЧАЮ" мука пшенич.высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая	442	60	10,50	7,7	4,8	17,7	264
Итого		700	75,00	25	25	100	670
Всего		1230	150,00	43	43	172	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

Л.В. Румянцева/



МЕНЮ

29 ноября 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	258	250	59,87	14,7	18,3	32,7	271
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ капуста белокочанная, морковь, сахар песок, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	45	60	9,93	0,1	0,1	2,9	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0,2	0,1	15	60
Итого		570	75,00	19	19	76	460
Обед							
СУП КУДРЯШ на МЯСНОМ БУЛЬОНЕ яйца куриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	92	250	29,06	5,1	8	9,5	106
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое	298	230	30,24	11,9	15,6	21,9	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0,3	0,1	41,5	60
БУЛОЧКА "К ЧАЮ" мука пшенич.высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая	442	60	10,50	7,7	4,8	17,7	264
Итого		800	75,00	29	29	116	670
Всего		1370	150,00	48	48	192	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.