

Утверждаю



директор

МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

/Г. В. Румянцева/

**МЕНЮ**

**30 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>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	17,30	15	5	23	156
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое	1	40	12,70	2	13	12	76
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,20	0	0	15	60
<b>МАНДАРИН</b> мандарины		80	18,40	1	0	7	38
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
<b>Итого</b>		607	75,00	19	19	76	460
<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	5	6	24	128
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	250	16,35	5	8	21	145
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ</b> рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, лук репчатый	227	100	34,48	13	12	23	215
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		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>		860	75,00	27	27	108	670
<b>Всего</b>		1467	150,00	46	46	184	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**  
**30 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>							
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	200	17,30	13	3	15	154
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	1	40	12,70	2	13	12	76
<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>МАНДАРИН</b> мандарины		80	18,40	1	0	7	38
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1	19	130
<b>Итого</b>		557	75,00	17	17	68	460
<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	17,54	5	5	21	117
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное	128	200	14,94	3	7	11	135
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ</b> рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый	227	90	33,62	13	12	18	183
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	3,00	4	1	25	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0	0	25	113
<b>Итого</b>		750	75,00	25	25	100	670
<b>Всего</b>		1307	150,00	42	42	168	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.