

Утверждаю

директор

МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

Т. В. Румянцева/



**МЕНЮ**

**3 марта 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>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ</b> молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности	224	200	49,90	13,3	14,3	41	281
<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>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	442	200	15,50	1	0,2	9,5	86
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>75,00</b>	<b>18,6</b>	<b>17,8</b>	<b>72,2</b>	<b>463</b>
<b>Обед</b>							
<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ</b> куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая	111	200	12,92	3,6	6,5	13,3	180
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	304	180	11,92	3,9	6,9	14	94
<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b> куры потрош 1 категории, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная	499	90	41,87	13,9	11,3	17	144
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b> виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая	388	200	5,56	0,3	0,1	31,5	130
<b>Итого</b>		<b>730</b>	<b>75,00</b>	<b>25,7</b>	<b>25,3</b>	<b>101,2</b>	<b>670</b>
<b>Всего</b>		<b>1330</b>	<b>150,00</b>	<b>44,3</b>	<b>41,1</b>	<b>174,4</b>	<b>1133</b>

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.



Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**3 марта 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>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b> молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности	224	250	57,41	18.5	18.5	52	316
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,3	0,1	15	60
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	442	200	15,50	1	0,2	9,5	86
<b>Итого</b>		650	75,00	19,8	18.8	76.5	462
<b>Обед</b>							
<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ</b> куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая	105	250	13,63	4.5	8.3	28.3	215
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	304	250	12,98	4.2	7,1	30,5	120
<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b> куры потрош 1 категории, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная	499	100	43,57	14	11	8.5	155
<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	0,3	0,1	15	60
<b>Итого</b>		860	75,00	27	27	107.7	672
<b>Всего</b>		1510	150,00	46.8	45.8	184.2	1134

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.