

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

3 октября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11



Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>ПЛОВ</b> говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	250	63,24	13,3	18,3	37,1	313
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> томаты грунтовые		70	6,94	0,8	0,1	2,7	17
<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>		580	75,00	18,3	19	80,2	512
<b>Обед</b>							
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b> капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	88	250	7,74	2,8	4,3	13,6	98
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	230	55,76	18,7	21,4	45,6	433
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		60	6,68	0,6	0,1	1,7	10
<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>		800	75,00	26,3	26,4	101,3	723
<b>Всего</b>		1380	150,00	44,6	45,4	181,5	1235

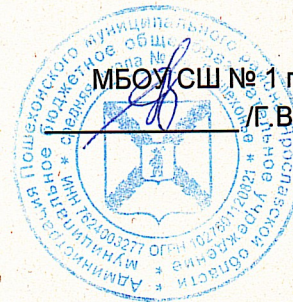
Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**3 октября 2022 г.**

**ШКОЛЬНОЕ 1-4**

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>ПЛОВ</b> говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	200	57,74	9,2	14,7	22,9	270
<b>ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ</b> горошек зеленый консервы	к/к	60	11,30	1,8	0,1	3,8	23
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,23	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого</b>		520	75,00	15,3	15,4	67,3	477
<b>Обед</b>							
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b> капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая	88	200	6,46	2,3	4,1	12	92
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	200	53,57	15,9	18,4	21,1	311
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		60	6,68	0,6	0,1	1,7	10
<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	41,5	171
<b>Итого</b>		720	75,00	23,1	23,2	101,7	706
<b>Всего</b>		1240	150,00	38,4	38,6	169	1183

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.