

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**4 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>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	200	30,93	6,6	3,4	11,1	127
<b>БАТОН</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами		60	4,83	4,5	1,7	26,8	137
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0,1	6,2	0,2	80
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
<b>ЯБЛОКО</b> яблоки		100	17,64	0,4	0,4	7,8	47
<b>Итого</b>		570	75,00	15,9	15	67,6	487
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	92	200	17,84	4,3	5,9	12,6	114
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное	128	200	13,94	4,2	7,6	20,6	134
<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ</b> рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое	227	90	34,59	10,6	9,4	20,3	254
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	24,9	113
<b>Итого</b>		750	75,00	23,2	23,5	103,8	737
<b>Всего</b>		1320	150,00	39,1	38,5	171,4	1224

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

4 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>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	41,89	8,6	7,7	33,5	265
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		70	6,68	0,6	0,1	1,7	10
<b>БАТОН</b> батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами		60	4,83	4,5	1,7	26,8	137
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0,1	6,2	0,2	80
<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>Итого</b>		590	75,00	18,1	19	83,9	588
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	92	250	18,97	5,2	6,2	12,3	165
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	250	14,97	5,3	8,9	25,6	183
<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ</b> рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое	227	100	36,24	12	10,7	35,3	292
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		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>		860	75,00	26,7	26,4	113,6	822
<b>Всего</b>		1450	150,00	44,8	45,4	197,5	1410

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.