

Утверждаю



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

МЕНЮ
5 сентября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста	200	57,74	13,2	18,7	31,9	350
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ горошек зеленый консервы	60	11,32	1,8	0,1	3,8	23
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	60	2,73	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	185/15/7	3,23	0,3	0,1	15,2	62
Итого	505	75,00	19,3	19,4	76,3	557
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	200	6,46	2,3	4,1	12	92
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатное пюре	200	53,57	16,9	17,4	21,1	311
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые	60	6,68	0,6	0,1	1,7	10
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	60	2,73	4	0,5	25,4	122
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая	200	5,56	0,3	0,1	41,5	171
Итого	720	75,00	24,1	22,2	101,7	706
Всего	1225	150,00	43,4	41,6	178	1263

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

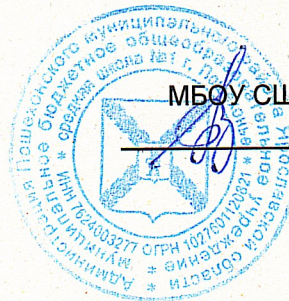
Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор

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



МЕНЮ

5 сентября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста	250	63,24	20,3	23,9	58,1	513
ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые	70	6,94	0,8	0,1	2,7	17
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	60	2,73	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
Итого	565	75,00	25,3	24,6	101,2	712
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	250	8,95	2,8	4,1	10,6	98
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое	250	57,76	16,1	20,7	35,1	374
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	60	2,73	4	0,5	25,4	122
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая	200	5,56	0,4	0,1	30,2	129
Итого	760	75,00	23,3	25,4	101,3	723
Всего	1325	150,00	48,6	50	202,5	1435

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.