

Утверждаю

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

МЕНЮ  
5 декабря 2022г.

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	10,2	15,5	37,5	275
<b>ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ</b> горошек зеленый консервы	к/к	60	11,30	1,5	0,1	3,2	22
<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	16	16,2	81,3	481
<b>Обед</b>							
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b> капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	88	200	6,46	5,7	4,5	10,5	200
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	200	53,57	13,3	18,3	25,1	300
<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	23,9	23,5	104,2	803
<b>Всего</b>		1240	150,00	39,9	39,7	185,5	1284

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 декабря 2022г.

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	17,2	37,5	285
<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	17,9	80,6	484
<b>Обед</b>							
<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ</b> капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	88	250	7,74	5,8	4,5	14,5	230
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	230	55,76	15,5	19,3	44,5	325
<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	26,1	24,5	101,1	747
<b>Всего</b>		1380	150,00	44,1	42,4	181,7	1231

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.