

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

6 сентября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	200	30,93	9,6	7,4	27,1	227
БАТОН батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	60	4,83	4,5	1,7	26,8	137
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	10	12,00	0,1	6,2	0,2	80
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
ЯБЛОКО яблоки	100	17,64	0,4	0,4	7,8	47
Итого	570	75,00	18,9	19	83,6	587
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	200	17,84	4,3	7,9	12,6	114
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное	200	13,94	4,2	7,6	20,6	134
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое	90	34,59	13,6	8,4	0,3	104
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	60	2,73	4	0,5	25,4	122
КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	200	5,90	0,1	0,1	24,9	113
Итого	750	75,00	26,2	24,5	83,8	587
Всего	1320	150,00	45,1	43,5	167,4	1174

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
6 сентября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая,масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	250	41,89	15,6	15,7	33,5	265
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые	70	6,68	0,6	0,1	1,7	10
БАТОН батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	60	4,83	4,5	1,7	26,8	137
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	10	12,00	0,1	6,2	0,2	80
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
Итого	590	75,00	25,1	27	83,9	588
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ И МЯСОМ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая	250	18,97	5,2	7,2	19,3	165
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	250	14,97	5,3	8,9	35,6	243
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое	100	36,24	12	6,7	8,3	132
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	845	75,00	26,7	23,4	103,6	722
Всего	1435	150,00	51,8	50,4	187,5	1310

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.