



МЕНЮ
 7 октября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности | 223 | 250 | 57,41 | 17,8 | 18,1 | 57,3 | 440 |
| ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок | 430 | 185/15 | 2,09 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 442 | 200 | 15,50 | 1 | 0,2 | 9,8 | 86 |
| Итого | | 650 | 75,00 | 19 | 18,4 | 82,1 | 586 |
| Обед | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая | 105 | 250 | 13,63 | 6,3 | 7,5 | 13 | 191 |
| РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое | 304 | 250 | 12,98 | 5,2 | 7,5 | 27,5 | 177 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ рыба минтай филе, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, соль йодированная | 257 | 100 | 43,57 | 11,3 | 11,2 | 31,1 | 265 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами | | 60 | 2,73 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок | 430 | 185/15 | 2,09 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Итого | | 860 | 75,00 | 27 | 26,8 | 112 | 815 |
| Всего | | 1510 | 150,00 | 46 | 45,2 | 194,1 | 1401 |

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

7 октября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности | 223 | 200 | 49,90 | 9,7 | 12,4 | 40,3 | 305 |
| КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок | 433 | 200 | 9,60 | 4,3 | 3,3 | 21,7 | 96 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 442 | 200 | 15,50 | 1 | 0,2 | 9,8 | 86 |
| Итого | | 600 | 75,00 | 15 | 15,9 | 71,8 | 487 |
| Обед | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая | 105 | 200 | 12,92 | 3,3 | 6,3 | 10,4 | 129 |
| РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная | 304 | 180 | 11,92 | 4,4 | 6,1 | 17,5 | 127 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ рыба минтай филе, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная | 257 | 90 | 41,87 | 7 | 10,7 | 19,2 | 208 |
| 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 | 388 | 200 | 5,56 | 0,3 | 0,1 | 31,5 | 138 |
| Итого | | 730 | 75,00 | 23 | 23,7 | 104 | 724 |
| Всего | | 1330 | 150,00 | 38 | 39,6 | 175,8 | 1211 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.