

Утверждено



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

МЕНЮ
8 декабря 2022г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" крупя рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная	190	200	23,40	4,5	3,9	25,2	136
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	14	10	6,00	0,1	3,3	0,1	80
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микрснутриентами	3	50	13,17	6,5	3,6	8,5	105
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,23	0,2	0,1	15	62
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1,2	18,6	131
Итого		537	75,00	17,4	16,7	67,8	577
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая	76	200	13,67	4,6	2,8	8,6	247
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная,масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	200	13,94	6,2	8,3	36,1	250
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый	268	90	38,76	12	13	10	140
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	24,9	113
Итого		750	75,00	26,9	24,7	105	872
Всего		1287	150,00	44,3	41,4	172,8	1447

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждено

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

МЕНЮ

8 декабря 2022г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок	190	220	23,54	5,5	5,5	43,5	147
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	14	10	6,00	0,1	3,3	0,1	80
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	3	50	13,17	6,5	3,6	9	115
ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности		100	24,00	1,6	1,5	2,9	47
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
Итого		620	75,00	19	18,6	70,8	512
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая	76	250	14,01	4,5	3,1	17,5	210
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	250	14,97	6,2	8,3	36,1	240
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое	268	100	40,06	12,1	13	14,5	145
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	431	185/15/7	3,23	0,2	0,1	15,2	62
Итого		860	75,00	27	25	108,7	779
Всего		1480	150,00	46	43,6	179,5	1291

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.