

Утверждаю

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



МЕНЮ
9 марта 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------|-------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста | 259 | 200 | 59,73 | 13,7 | 17,5 | 15 | 220 |
| 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 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая | 349 | 200 | 5,86 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 111 |
| Итого | | 520 | 75,00 | 18,9 | 18,2 | 73,8 | 463 |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая | 99 | 200 | 16,93 | 5,3 | 7,1 | 8,7 | 135 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое | 141 | 200 | 15,90 | 3,6 | 4,8 | 13 | 122 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное | 268 | 90 | 33,88 | 12 | 11,5 | 12,2 | 120 |
| 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 | 41,5 | 171 |
| Итого | | 750 | 75,00 | 25,2 | 24 | 100,8 | 670 |
| Всего | | 1270 | 150,00 | 44,1 | 42,2 | 174,6 | 1133 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю



директор
Г.В. Румянцева/

МЕНЮ
9 марта 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

| Наименование блюда | № рец. | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------|----------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста | 259 | 250 | 62,36 | 13,8 | 18,3 | 33,3 | 270 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые | | 60 | 6,68 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 10 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами | | 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 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 |
| Итого | | 570 | 75,00 | 18,7 | 19 | 75,6 | 464 |
| Обед | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая | 99 | 250 | 17,20 | 5,5 | 7,6 | 12,5 | 140 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое | 141 | 250 | 16,52 | 4 | 5,3 | 19,3 | 130 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное | 268 | 100 | 36,46 | 13,3 | 12,5 | 36,3 | 220 |
| 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 | 108,5 | 672 |
| Всего | | 1430 | 150,00 | 45,7 | 45 | 184,1 | 1136 |

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.