

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

Г.В. Румянцева/



МЕНЮ

10 мая 2023г.

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	62,36	11,5	15,5	22,3	267
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		70	6,68	0,6	0,1	1,7	10
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	3,23	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого</b>		530	75,00	16,4	16,2	64,6	461
<b>Обед</b>							
<b>СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b> рыбн.консервы в масле. сардина атлант., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	87	200	11,92	2,9	3,6	6	112
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	202	200	18,56	4,3	5,2	21	120
<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b> говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная	256	90	36,23	13,5	16	16,8	205
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	5,56	0,6	0,1	31,7	111
<b>Итого</b>		750	75,00	25,3	25,4	100,9	670
<b>Всего</b>		1280	150,00	41,7	41,6	165,5	1131

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**  
**10 мая 2023г.**

**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	63,5	13.5	17.5	30.2	271
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		70	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	431	185/15	2,09	0,3	0,1	15.2	60
<b>Итого</b>		530	75,00	18.4	18.2	72.5	463
<b>Обед</b>							
<b>СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b> рыбн.консервы в масле. сардина атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	87	250	12,47	3	3.7	11.5	121
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	202	250	19,56	4.7	5.5	31.5	142
<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b> говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная	256	100	37,01	15	17.2	24	225
<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	430	185/15/7	3,23	0,3	0,1	15.2	62
<b>Итого</b>		860	75,00	27	27	107.6	672
<b>Всего</b>		1390	150,00	45.4	45.2	180.1	1135

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.