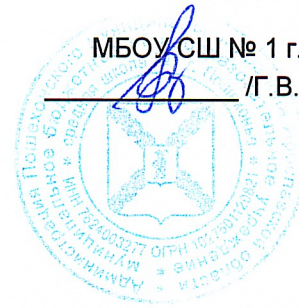


Утверждаю

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



МЕНЮ
11 октября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	200	62,36	14,1	18,1	32,1	286
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые		70	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
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		530	75,00	19	18,8	74,4	480
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ рыбн.консервы в масле. сардина атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	87	200	7,97	2,8	3,8	9,1	137
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	202	200	19,56	6,7	6,6	18,5	168
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная	256	90	38,88	9,9	14	19,3	192
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	402	200	5,86	0,6	0,1	31,7	111
Итого		750	75,00	24	25	104	730
Всего		1280	150,00	43	43,8	178,4	1210

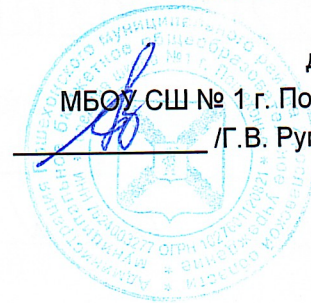
Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю



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

МЕНЮ
11 октября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	250	63,50	14,2	17,8	41,3	388
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые		70	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
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
Итого		580	75,00	19	18,5	83,4	580
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ рыбн.консервы в масле. сардина атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	87	250	8,78	3,8	4,1	11,2	173
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	202	250	21,09	6,9	6,8	23,9	268
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная	256	100	40,31	12.1	15,3	30,7	203
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	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
Итого		860	75,00	27	26,8	106,2	826
Всего		1440	150,00	46	45.3	189.6	1406

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.