

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

И. В. Румянцева

МЕНЮ
12 сентября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4



Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	200	30,93	9,6	7,4	27,1	227
БАТОН батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами		60	4,83	4,5	1,7	26,8	137
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0,1	6,2	0,2	80
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
ЯБЛОКО яблоки		100	17,64	0,4	0,4	7,8	47
Итого		570	75,00	18,9	19,00	83,6	587
Обед							
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	90	200	13,95	3	3,5	14,3	128
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок	139	200	49,12	11,3	14,5	16,7	164
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые		60	3,30	0,4	0,1	1,6	10
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на фруктовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	24,9	113
Итого		720	75,00	18,8	18,7	82,9	537
Всего		1290	150,00	37,7	37,70	166,5	1124

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
12 сентября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	41,63	15,6	17	43,8	394
ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые		70	6,94	0,8	0,1	2,7	17
БАТОН батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами		60	4,83	4,5	1,7	30,8	157
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0,1	16,5	0,2	150
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	9,60	2,9	2,5	24,8	134
Итого		590	75,00	23,9	37,8	102,3	852
Обед							
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	90	250	14,75	3,7	4,5	28,8	170
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ говядина б/к, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок	139	250	52,13	16,5	19,9	31,8	367
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые		60	3,30	0,4	0,1	1,6	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		820	75,00	24,8	25,1	102,6	729
Всего		1335	150,00	48,7	62,9	204,9	1581

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.