

Утверждаю



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

12 октября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	250	30,12	5,7	4,9	18,9	168
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ с ПОДЛИВОЙ куры потрош. 1 категории, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	100	40,06	9,1	13,1	24,2	236
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		610	75,00	19	18,6	83,5	586
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	104	250	19,85	4,3	4,8	8,7	167
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	250	12,98	4,6	4,5	20,5	137
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, томатная паста, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	499	100	36,21	12,3	17	42,7	243
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		860	75,00	25,5	26,9	112,5	731
Всего		1470	150,00	44,5	45,5	196	1317

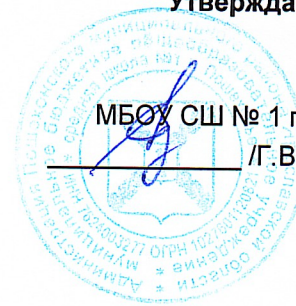
Медицинская сестра

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 октября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	180	20,67	4,7	4,6	8,5	118
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ с ПОДЛИВОЙ куры потрош. 1 категории, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	90	45,70	6,2	13,8	20,2	125
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		530	75,00	15	17	79	478
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ томатная паста, говядина б/к, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, лавровый лист, масло сладко-сливочное несоленое	104	200	19,56	3,2	3,7	6,1	150
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	325	200	11,92	4,4	4,1	17,3	127
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, томатная паста, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	499	90	35,23	12	15,2	23,5	233
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	31,5	138
Итого		750	75,00	23,9	23,6	103,8	744
Всего		1280	150,00	38,9	40,6	182,8	1222

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.