

Утверждаю

директор

МБОУ/СШ № 1 г. Пошехонье

Т. В. Румянцева/



**МЕНЮ**  
**12 декабря 2022г.**

**ШКОЛЬНОЕ 5-11**

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	17,63	8,9	7,3	31,5	250
ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые		70	6,94	0,6	0,1	2,3	15
БАТОН батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами		60	4,83	0,1	5,9	0,2	80
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0	4,1	0,5	75
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
ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности		100	24	0,1	0,3	0,5	1,3
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>75,00</b>	<b>18,5</b>	<b>18,9</b>	<b>82,8</b>	<b>537,3</b>
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	90	250	14,75	12,5	18,4	37,5	415
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок	139	250	52,13	10,5	7,9	20,5	168
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые		60	3,30	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 чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		<b>820</b>	<b>75,00</b>	<b>27,8</b>	<b>27,1</b>	<b>100,1</b>	<b>775</b>
<b>Всего</b>		<b>1435</b>	<b>150,00</b>	<b>46,3</b>	<b>46</b>	<b>182,9</b>	<b>1312,3</b>

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю



директор  
МБОУ СШ №1 г. Пoшeхoньюe  
В. Румянцева/

**МЕНЮ**  
**12 декабря 2022г.**

**ШКОЛЬНОЕ 1-4**

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	200	12,93	8,6	7,0	26,8	250
<b>БАТОН</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами		60	4,83	4,5	1,7	26,8	95
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0,1	5,9	0,2	80
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
<b>ЯБЛОКО</b> яблоки		100	11,64	0,4	0,4	7,8	47
<b>ЙОГУРТ</b> йогурт 1,5% жирности		100	24	0.1	0,6	0,5	1,3
<b>Итого</b>		670	75,00	18	18,9	83,8	569,3
<b>Обед</b>							
<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ</b> картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	90	200	13,95	16,6	14,3	32,8	310
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ</b> говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, сахар песок	139	180	49,12	7.5	6,9	14,5	148
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		60	3,30	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>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на фруктовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	26	130
<b>Итого</b>		700	75,00	23,7	23,9	100,4	720
<b>Всего</b>		1370	150,00	41.7	42,8	184,2	1289,3

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.