

Утверждаю



директор
г. Пошехонье
Т. В. Румянцева/

МЕНЮ
13 декабря 2022г.

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	29,11	4,9	4,06	20.1	162.5
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ с куры потрош. 1 категории, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	90	37,26	9	11.2	8.3	140
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
КИСЕЛЬ кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, сахар песок, лимонная кислота, вода	411	200	5,90	0,1	0,1	26	130
Итого		530	75,00	18	18,86	81.8	554.5
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	104	200	7,97	2,7	4,2	9,5	140
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	200	19,56	4,4	7,1	14,5	160
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое	257	90	38,88	13,6	12,5	15,3	155
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА виноград сушеный (изюм), сахар-песок, вода питьевая	388	200	5,86	0,3	0,1	41,5	138
Итого		750	75,00	25	24,4	106,2	715
Всего		1280	150,00	43	40,26	188	1269.5

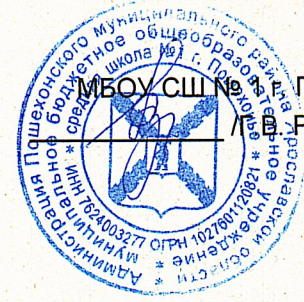
Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю



директор
Пошехонье
В. Румянцева/

МЕНЮ
13 декабря 2022г.

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	5.1	22.3	165.3
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ с куры потрош. 1 категории, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	100	40,06	9.5	12.1	9,5	150
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	0,3	0,1	15,2	60
Итого		580	75,00	18.8	17.8	72.4	497.3
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	8,78	2,9	4,5	11,5	165
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	250	21,09	4,6	7,3	22,5	185
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое	257	100	40,31	13,8	13	27	183
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		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	2,09	0,3	0,1	15,2	62
Итого		860	75,00	25,5	25,4	101,6	717
Всего		1440	150,00	44,3	43.3	174	1214.3

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.