

Утверждаю

директор

МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

И.В. Румянцева/



МЕНЮ

15 декабря 2022г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	250	62,36	13,8	18,3	28,3	320
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые		60	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		570	75,00	18,7	19	70,6	514
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	99	250	17,20	5,5	7,6	12,5	165
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое	141	250	16,52	4	5,3	19,3	156
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	100	36,46	13,3	12,5	39,3	270
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	111,5	773
Всего		1430	150,00	45,7	45	182,1	1287

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

Л. В. Румянцева/



МЕНЮ
15 декабря 2022г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	200	59,73	13,7	17,5	25	308
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые		60	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	349	200	5,86	0,6	0,1	31,7	111
Итого		520	75,00	18,9	18,2	83,8	551
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	99	200	16,93	5,3	7,1	8,7	125
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое	141	200	15,90	3,6	4,8	16	130
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	90	33,88	12	11,5	17,2	210
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	41,5	171
Итого		750	75,00	25,2	24	108,8	758
Всего		1270	150,00	44,1	42,2	192,6	1309

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.