

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Е.В. Румянцева/

МЕНЮ
18 октября 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	17,89	6,7	6,2	30,6	541
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые		70	6,68	0,6	0,1	1,7	10
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
ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности		100	24	1,9	1,5	2,9	47
Итого		690	75,00	18,1	19	83,9	588
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, вода питьевая, соль йодированная	92	250	18,97	5,2	6,2	12,3	165
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое	128	250	14,97	5,3	8,9	25,6	183
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый	227	100	36,24	12	10,7	35,3	292
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	26,7	26,4	113,6	822
Всего		1550	150,00	44,8	45,4	197,5	1410

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
18 октября 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	12,93	4,7	1,9	8,2	80
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	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
ЯБЛОКО яблоки		100	11,64	0,4	0,4	7,8	47
ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности		100	24	1,9	1,5	2,9	47
Итого		670	75,00	15,9	15	67,6	487
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, вода питьевая, соль йодированная	92	200	17,84	4,3	5,9	12,6	114
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное	128	200	13,94	4,2	7,6	20,6	134
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый	227	90	34,59	10,6	9,4	20,3	254
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		750	75,00	23,2	23,5	103,8	737
Всего		1420	150,00	39,1	38,5	171,4	1224

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.