

Утверждено

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



МЕНЮ
19 января 2023г.
ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" крупя рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная	190	200	23,40	4,8	5,1	30	95
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,3	4,5	0,4	62
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	3	60	19,17	6.5	6.3	8.8	110
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,23	0,2	0,1	15	62
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1.2	1,2	18,7	130
Итого		537	75,00	18	17.2	72.9	461
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ рыбн.консервы в масле сардина атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	87	200	13,67	4.5	4.1	9.2	145
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная,масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	200	13,94	5.8	8.5	35	126
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый	268	90	38,76	11.6	12.2	12.5	164
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	26	25.4	104	670
Всего		1287	150,00	44	42.6	176.9	1131

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждено

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/



МЕНЮ

19 января 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок	190	250	24,54	6.1	6.7	36	101
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,3	4,5	0,4	62
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое	3	60	19,17	6,5	6.3	8.8	110
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1.2	1.2	18.7	130
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
Итого		587	75,00	19.3	18,8	75.9	463
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ рыбн.консервы в масле. сардина атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	87	250	14,01	4.7	4.3	16.5	159
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная,масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	250	14,97	6	8,6	37.5	143
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное	268	100	40,06	12.1	13.5	15	186
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	0,2	0,1	15,2	62
Итого		860	75,00	27	27	109.6	672
Всего		1447	150,00	46.3	45.8	185.5	1135

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.