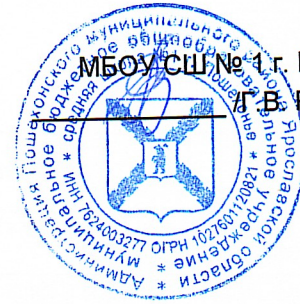


Утверждаю

директор
МБОУ СШ № 4 г. Пошехонье
Г.В. Румянцева/



МЕНЮ
19 сентября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	200	57,74	9,2	14,7	22,9	270
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ горошек зеленый консервы	к/к	60	11,30	1,8	0,1	3,8	23
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		520	75,00	15,3	15,4	67,3	477
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая	88	200	6,46	2,3	4,1	12	92
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	200	53,57	15,9	18,4	21,1	311
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
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая	388	200	5,56	0,3	0,1	41,5	171
Итого		720	75,00	23,1	23,2	101,7	706
Всего		1240	150,00	38,4	38,6	169	1183

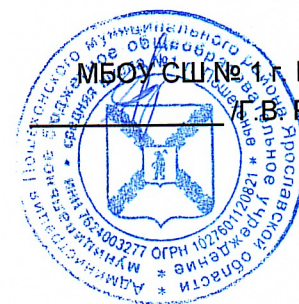
Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю



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

МЕНЮ
19 сентября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	250	63,24	13,3	18,3	37,1	313
ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые		70	6,94	0,8	0,1	2,7	17
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		580	75,00	18,3	19	80,2	512
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	88	250	7,74	2,8	4,3	13,6	98
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	230	55,76	18,7	21,4	45,6	433
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 чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
Итого		800	75,00	26,3	26,4	101,3	723
Всего		1380	150,00	44,6	45,4	181,5	1235

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.