

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/



МЕНЮ

20 марта 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	200	12,93	9,6	6,8	19,5	102
<b>БАТОН</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами		60	4,83	4,5	1,7	26,8	137
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0,1	6,2	0,2	78
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
<b>ЯБЛОКО</b> яблоки		100	11,64	0,4	0,4	7,8	47
<b>ЙОГУРТ</b> йогурт 1,5% жирности		100	24	0,1	0,6	0,5	1,3
<b>Итого</b>		670	75,00	19	19	76,5	461,3
<b>Обед</b>							
<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ БУЛЬОНЕ</b> картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	90	200	13,95	10,5	15,3	28,8	310
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ</b> говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок	139	180	49,12	8,5	7,9	10,5	130
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> томаты грунтовые		60	3,30	0,6	0,1	1,7	10
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	26	130
<b>Итого</b>		700	75,00	23,7	23,9	92,4	670
<b>Всего</b>		1370	150,00	42,7	42,9	168,9	1131,3

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**

20 марта 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	17,63	10,3	7,9	24,6	142
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> томаты грунтовые		60	6,94	0,6	0,1	1,7	10
<b>БАТОН</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами		60	4,83	4,5	1,7	26,8	137
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0,1	6,2	0,2	78
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
<b>ЙОГУРТ</b> йогурт 1,5% жирности		100	24	0,1	0,6	0,5	1,3
<b>Итого</b>		680	75,00	19,9	19,8	75,5	464,3
<b>Обед</b>							
<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ БУЛЬОНЕ</b> картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	90	250	14,75	13,5	16,4	39,5	312
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ</b> говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок	139	250	52,13	9,5	9,9	26,5	168
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> томаты грунтовые		60	3,30	0,6	0,1	1,7	10
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		820	75,00	27,8	27,1	108,1	672
<b>Всего</b>		1425	150,00	47,7	46,8	183,6	1136,3

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.