

Утверждено

директор

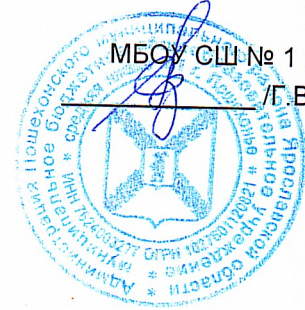
МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

20 апреля 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>КАША "ДРУЖБА"</b> крупa 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
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,3	4,5	0,4	62
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> 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
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1.2	1.2	18.7	130
<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>		587	75,00	19.3	18,8	75.9	463
<b>Обед</b>							
<b>БОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b> масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая	76	250	14,01	4.7	4.3	16.5	159
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	250	14,97	6	8,6	37.5	143
<b>БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ</b> лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое	268	100	40,06	12.1	13.5	15	186
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,23	0,2	0,1	15,2	62
<b>Итого</b>		860	75,00	27	27	109.6	672
<b>Всего</b>		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.

Утверждено



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

**МЕНЮ**  
**20 апреля 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>КАША "ДРУЖБА"</b> крупа 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
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,3	4,5	0,4	62
<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> 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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,23	0,2	0,1	15	62
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1.2	1,2	18,7	130
<b>Итого</b>		537	75,00	18	17.2	72.9	461
<b>Обед</b>							
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b> масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая	76	200	13,67	4.5	4.1	9.2	145
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная,масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	200	13,94	5.8	8.5	35	126
<b>БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ПОДЛИВОЙ</b> говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый	268	90	38,76	11.6	12.2	12.5	164
<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	24,9	113
<b>Итого</b>		750	75,00	26	25.4	104	670
<b>Всего</b>		1287	150,00	44	42.6	176.9	1131

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.