

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**20 сентября 2022 г.**

**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	30,93	6,6	3,4	11,1	127
<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	80
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
<b>ЯБЛОКО</b> яблоки		100	17,64	0,4	0,4	7,8	47
<b>Итого</b>		570	75,00	15,9	15	67,6	487
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	92	200	17,84	4,3	5,9	12,6	114
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное	128	200	13,94	4,2	7,6	20,6	134
<b>РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ</b> рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое	227	90	34,59	10,6	9,4	20,3	254
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на фруктовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	24,9	113
<b>Итого</b>		750	75,00	23,2	23,5	103,8	737
<b>Всего</b>		1320	150,00	39,1	38,5	171,4	1224

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**20 сентября 2022 г.**

**ШКОЛЬНОЕ 5-11**

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	41,89	8,6	7,7	33,5	265
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
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>75,00</b>	<b>18,1</b>	<b>19</b>	<b>83,9</b>	<b>588</b>
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	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
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое	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
<b>Итого</b>		<b>860</b>	<b>75,00</b>	<b>26,7</b>	<b>26,4</b>	<b>113,6</b>	<b>822</b>
<b>Всего</b>		<b>1450</b>	<b>150,00</b>	<b>44,8</b>	<b>45,4</b>	<b>197,5</b>	<b>1410</b>

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.