

Утверждено



директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

20 октября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

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, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная	190	200	23,40	4,4	3,8	25,6	105
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	14	10	6,00	0,1	3,3	0,1	75
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	3	50	13,17	4,6	3,8	7,7	94
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
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1,2	28,6	131
Итого		537	75,00	15,5	16,8	77,5	530
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ масло подсолнечное рафинированное, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая	76	200	13,67	3,4	2,3	20,5	117
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	200	13,94	4,1	7,1	17,6	190
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый	268	90	38,76	11,9	13	15,7	187
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	27,9	113
Итого		750	75,00	23,5	23	107,1	729
Всего		1287	150,00	39	39,8	184,6	1259

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
20 октября 2022 г.

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	220	23,54	5,1	4,8	54,7	187
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	14	10	6,00	0,1	3,3	0,1	75
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,1	4,6	0,3	63
БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	3	50	13,17	6,6	3,8	11	134
ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности		100	24,00	1,9	1,5	2,9	47
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
Итого		620	75,00	19	18,1	84	566
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая	76	250	14,01	3,6	3,3	21,2	121
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	250	14,97	5,3	8,9	25,6	243
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое	268	100	40,06	13,8	13,9	29,6	266
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		860	75,00	27	26,7	117	814
Всего		1480	150,00	46	44,8	201	1380

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.