

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

Г. В. Румянцева/



**МЕНЮ**  
**21 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>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	180	29,11	4,9	4,6	13.1	82
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ПОДЛИВОЙ куры потрош. 1 категории, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог.микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое	268	90	37,26	9	13.2	8.3	126
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	411	200	5,90	0,1	0,1	26	130
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>75,00</b>	<b>18</b>	<b>18,4</b>	<b>72.8</b>	<b>460</b>
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	104	200	7,97	2,7	4,2	5,1	140
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	200	19,56	4,4	7,1	8,5	115
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	257	90	38,88	11,6	11,5	12,3	155
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	5,86	0,3	0,1	41,5	138
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>75,00</b>	<b>23</b>	<b>23,4</b>	<b>92,8</b>	<b>670</b>
<b>Всего</b>		<b>1280</b>	<b>150,00</b>	<b>41</b>	<b>41.8</b>	<b>165.6</b>	<b>1130</b>

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**  
**21 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>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	250	30,12	5	5.1	24.9	109
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ПОДЛИВОЙ куры потрош. 1 категории, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	100	40,06	10.5	14.1	13,5	171
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,3	0,1	15,2	60
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>75,00</b>	<b>19.8</b>	<b>19.8</b>	<b>79</b>	<b>462</b>
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	104	250	8,78	2,9	4,5	11,5	165
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	250	21,09	4,6	7,3	22,5	141
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	257	100	40,31	13,8	13	27	183
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		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	2,09	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого</b>		<b>860</b>	<b>75,00</b>	<b>25,6</b>	<b>25,4</b>	<b>102</b>	<b>673</b>
<b>Всего</b>		<b>1440</b>	<b>150,00</b>	<b>45.4</b>	<b>45.2</b>	<b>181</b>	<b>1135</b>

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.