

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

21 октября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11



Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности	223	250	57,41	17,8	18,1	57,3	440
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	442	200	15,50	1	0,2	9,8	86
Итого		650	75,00	19	18,4	82,1	586
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая	105	250	13,63	6,3	7,5	13	191
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	304	250	12,98	5,2	7,5	27,5	177
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ куры потрош 1 категории, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная	499	100	43,57	11,3	11,2	31,1	265
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
Итого		860	75,00	27	26,8	112	815
Всего		1510	150,00	46	45,2	194,1	1401

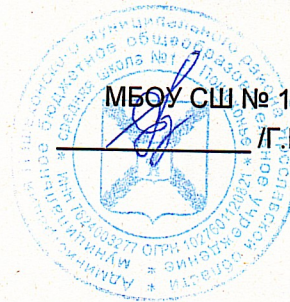
Медицинская сестра

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 октября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности	223	200	49,90	9,7	12,4	40,3	305
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
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	442	200	15,50	1	0,2	9,8	86
Итого		600	75,00	15	15,9	71,8	487
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая	105	200	12,92	3,3	6,3	10,4	129
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	304	180	11,92	4,4	6,1	17,5	127
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ куры потрош 1 категории, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная	499	90	41,87	7	10,7	19,2	208
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	5,56	0,3	0,1	31,5	138
Итого		730	75,00	23	23,7	104	724
Всего		1330	150,00	38	39,6	175,8	1211

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.