

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 декабря 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	258	250	63,24	14	18,3	29,3	370
ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые		70	6,94	0,7	0,1	2,6	17
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		565	75,00	18,9	19	72,3	569
Обед							
СУП КУДРЯШ на МЯСНОМ БУЛЬОНЕ яйца куриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	92	250	34,80	12,4	12,7	21,7	245
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое	298	230	32,08	11,9	15,6	24,9	283
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ Огурцы грунтовые		60	3,30	0,4	0,1	1,6	10
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	0,3	0,1	41,5	138
Итого		800	75,00	29	29	115,1	798
Всего		1365	150,00	47,9	48	187,4	1367

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

Т. В. Румянцева/



МЕНЮ

21 декабря 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	258	200	62,10	13,7	17,7	28,5	365
ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые		60	6,94	0,7	0,1	2,3	15
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		520	75,00	18,7	18,4	71,4	564
Обед							
СУП КУДРЯШ на МЯСНОМ БУЛЬОНЕ яйца куриные (шт.), картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая	92	240	34,50	9,6	10,5	20	235
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое	298	200	31,91	11	14,5	23,7	277
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	5,86	0,6	0,1	31,7	111
Итого		700	75,00	25,2	25,6	100,8	745
Всего		1220	150,00	43,9	44	172,2	1309

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.