

Утверждено

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



МЕНЮ
22 декабря 2022г.

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	4,8	5.1	30	138
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	14	10	6,00	0,1	3,5	0,1	81
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,3	4,5	0,4	63
БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	3	50	13,17	6.5	3,8	8.8	110
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,23	0,2	0,1	15	62
ВАФЛИ вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1.2	1,2	18,7	130
Итого		537	75,00	18.1	18.2	73	584
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	200	13,67	4.5	4.1	9.2	243
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная,масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	200	13,94	5.8	8.5	35	201
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый	268	90	38,76	11.6	12.2	12.5	139
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	24,9	113
Итого		750	75,00	26	25.4	104	818
Всего		1287	150,00	44.1	43.6	177	1402

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждено

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



МЕНЮ
22 декабря 2022г.

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	6,8	5,7	46	140
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	14	10	6,00	0,1	3,5	0,1	83
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,5	4,5	0,9	62
БУТЕРБРОД С СЫРОМ сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	3	50	13,17	6,5	3,7	12,5	112
ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности		100	24,00	0,1	0,6	0,5	1,3
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	12	1,3
Итого		620	75,00	19,2	18,1	76	324,9
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	250	14,01	4,7	4,3	16,5	253
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	250	14,97	6	8,6	37,5	205
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное	268	100	40,06	12,1	13,5	15	142
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	0,2	0,1	15,2	62
Итого		860	75,00	27	27	109,6	784
Всего		1480	150,00	46,2	45,1	185,6	1108,9

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.