

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**23 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>							
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	250	62,36	13,8	18,3	33,3	270
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		60	6,68	0,6	0,1	1,7	10
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,23	0,3	0,1	15,2	62
<b>Итого</b>		570	75,00	18,7	19	75,6	464
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	99	250	17,20	5,5	7,6	12,5	140
<b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</b> картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое	141	250	16,52	4	5,3	19,3	130
<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ</b> говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	100	36,46	13,3	12,5	36,3	220
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		860	75,00	27	26	108,5	672
<b>Всего</b>		1430	150,00	45,7	45	184,1	1136

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.



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

**МЕНЮ**  
**23 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>							
<b>ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ</b> говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста	259	200	59,73	13,7	17,5	15	220
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		60	6,68	0,6	0,1	1,7	10
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	349	200	5,86	0,6	0,1	31,7	111
<b>Итого</b>		520	75,00	18,9	18,2	73,8	463
<b>Обед</b>							
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ</b> говядина б/к, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	99	200	16,93	5,3	7,1	8,7	135
<b>РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ</b> картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое	141	200	15,90	3,6	4,8	13	122
<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ</b> лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	90	33,88	12	11,5	12,2	120
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b> Виноград сушеный(изюм), сахар песок, вода питьевая	388	200	5,56	0,3	0,1	41,5	171
<b>Итого</b>		750	75,00	25,2	24	100,8	670
<b>Всего</b>		1270	150,00	44,1	42,2	174,6	1133

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.