

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**23 сентября 2022 г.**

**ШКОЛЬНОЕ 1-4**

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ</b> 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
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	442	200	15,50	1	0,2	9,8	86
<b>Итого</b>		600	75,00	15	15,9	71,8	487
<b>Обед</b>							
<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И</b> 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
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	304	180	11,92	4,4	6,1	17,5	127
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ</b> рыба минтай филе, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, соль йодированная	257	90	41,87	7	10,7	19,2	208
<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	31,5	138
<b>Итого</b>		730	75,00	23	23,7	104	724
<b>Всего</b>		1330	150,00	38	39,6	175,8	1211

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

23 сентября 2022 г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11



Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b> 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
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	442	200	15,50	1	0,2	9,8	86
<b>Итого</b>		650	75,00	19	18,4	82,1	586
<b>Обед</b>							
<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И</b> 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
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	304	250	12,98	5,2	7,5	27,5	177
<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ</b> рыба минтай филе, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, соль йодированная	257	100	43,57	11,3	11,2	31,1	265
<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	26,8	112	815
<b>Всего</b>		1510	150,00	46	45,2	194,1	1401

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.