

Утверждаю



директор

г. Почехонье

И.В. Румянцева/

**МЕНЮ**

23 декабря 2022г.

**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	13	15	41	286
<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	9,5	86
<b>Итого</b>		600	75,00	18,3	18,2	72,2	468
<b>Обед</b>							
<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ</b> куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая	105	200	12,92	3,4	8,1	24	108
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	304	180	11,92	3,9	6,9	15	140
<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b> 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	13,9	9,3	6,3	320
<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	130
<b>Итого</b>		730	75,00	25,5	24,9	102,2	820
<b>Всего</b>		1330	150,00	43,8	43,1	174,4	1288

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.



Утверждаю

директор

МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцев/

МЕНЮ

23 декабря 2022г.

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 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	250	57,41	17,5	18,5	48	387
<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,3	0,1	15	60
<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b>	442	200	15,50	1	0,2	9,5	86
<b>Итого</b>		650	75,00	18,8	18,8	72,5	533
<b>Обед</b>							
<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ</b> куры потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая	105	250	13,63	4,5	8,3	28,3	108
<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое	304	250	12,98	4,2	7,1	30,5	140
<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b> 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	14	11	8,5	320
<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	0,3	0,1	15	60
<b>Итого</b>		860	75,00	27	27	107,7	750
<b>Всего</b>		1510	150,00	45,8	45,8	180,2	1283

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.