

Утверждаю



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

МЕНЮ
24 января 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	180	29,11	4,9	4,6	13,1	82
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ПОДЛИВОЙ куры потрош. 1 категории, лук репчатый, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог.микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	90	37,26	9	13,2	8,3	126
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	411	200	5,90	0,1	0,1	26	130
Итого		530	75,00	18	18,4	72,8	460
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	104	200	7,97	2,7	4,2	5,5	140
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	200	19,56	4,4	7,1	8,5	115
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	257	90	38,88	11,6	11,5	12,3	155
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая	388	200	5,86	0,3	0,1	41,5	138
Итого		750	75,00	23	23,4	93,2	670
Всего		1280	150,00	41	41,8	166	1130

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю



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

МЕНЮ
24 января 2023г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	250	30,12	5	5.1	22.3	109
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ПОДЛИВОЙ куры потрош. 1 категории, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	100	40,06	10.5	14.1	13,5	171
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	15,2	60
Итого		580	75,00	19.8	19.8	76.4	462
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ говядина б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	104	250	8,78	2,9	4,5	11,5	165
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	250	21,09	4,6	7,3	22,5	141
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	257	100	40,31	13,8	13	27	183
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	2,09	0,3	0,1	15,2	62
Итого		860	75,00	25,6	25,4	101,6	673
Всего		1440	150,00	45.4	45.2	178	1135

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.