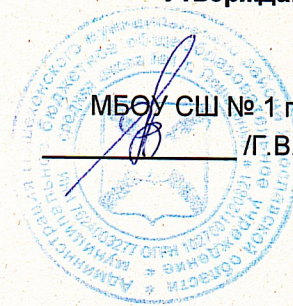


Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**24 октября 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>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	17,63	8,7	1,7	22,6	75
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> томаты грунтовые		70	6,94	0,8	0,1	2,7	17
<b>БАТОН</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами		60	4,83	4,5	1,7	30,8	157
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0,1	16,5	0,2	150
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	9,60	2,9	2,5	24,8	134
<b>ЙОГУРТ</b> йогурт 1,5% жирности		100	24	1,9	1,5	2,9	47
<b>Итого</b>		690	75,00	18,9	24	84	580
<b>Обед</b>							
<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ</b> картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	90	250	14,75	3,7	4,5	22,8	170
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ</b> говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок	139	250	52,13	16,5	19,9	37,8	367
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		60	3,30	0,4	0,1	1,6	10
<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>		820	75,00	24,8	25,1	102,6	729
<b>Всего</b>		1435	150,00	43,7	47,1	186,6	1309

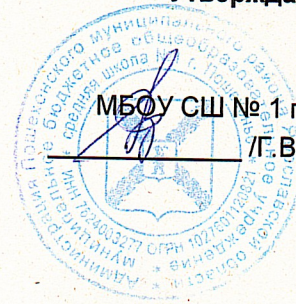
Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
24 октября 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>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	200	12,93	7,7	5,9	24,2	63
<b>БАТОН</b> батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами		60	4,83	4,5	1,7	26,8	137
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0,1	6,2	0,2	80
<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>ЯБЛОКО</b> яблоки		100	11,64	0,4	0,4	7,8	47
<b>ЙОГУРТ</b> йогурт 1,5% жирности		100	24	1,9	1,5	2,9	47
<b>Итого</b>		670	75,00	18,9	19,00	83,6	470
<b>Обед</b>							
<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ</b> картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	90	200	13,95	3	3,5	14,3	198
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ</b> говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок	139	200	49,12	15,5	19,5	36,7	294
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		60	3,30	0,4	0,1	1,6	10
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на фруктовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	24,9	113
<b>Итого</b>		720	75,00	23	23,7	102,9	737
<b>Всего</b>		1390	150,00	41,9	42,70	186,5	1207

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.