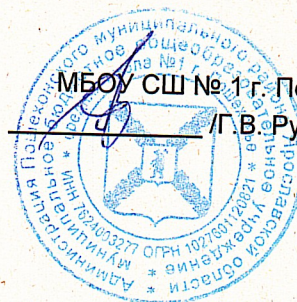


Утверждено



директор

МБОУ СОШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В.Румянцева/

МЕНЮ

24 ноября

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>КАША "ДРУЖБА"</b> крупя рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная	190	200	23,40	4,5	3,9	25,2	136
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	14	10	6,00	0,1	3,3	0,1	80
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,1	4,6	0,3	63
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	3	50	13,17	6.5	3,6	8.5	105
<b>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ</b> чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон	431	185/15/7	3,23	0,2	0,1	15	62
<b>ВАФЛИ</b> вафли с фруктово-ягодной начинками		37	23,00	1	1,2	18,6	131
<b>Итого</b>		537	75,00	17.4	16,7	67.8	577
<b>Обед</b>							
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b> масло подсолнечное рафинированное, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая	76	200	13,67	4.6	2,8	8.6	247
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	200	13,94	6.2	8.3	36.1	250
<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ</b> говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый	268	90	38,76	12	13	10	140
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	24,9	113
<b>Итого</b>		750	75,00	26.9	24.7	105	872
<b>Всего</b>		1287	150,00	44.3	41.4	172.8	1447

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждено

директор

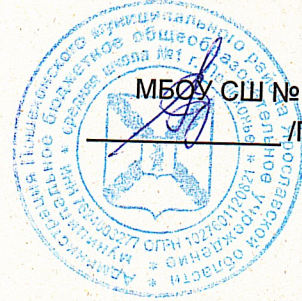
МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцев/

МЕНЮ

24 ноября

ШКОЛЬНОЕ 5-11



Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>КАША "ДРУЖБА"</b> крупя рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок	190	220	23,54	5,5	5,5	43,5	147
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	14	10	6,00	0,1	3,3	0,1	80
<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> яйца куриные (шт.)	213	40	6,20	5,1	4,6	0,3	63
<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	3	50	13,17	6,5	3,6	9	115
<b>ЙОГУРТ</b> йогурт 1,5% жирности		100	24,00	1,6	1,5	2,9	47
<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>		620	75,00	19	18,6	70,8	512
<b>Обед</b>							
<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ</b> масло подсолнечное рафинированое, свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, лавровый лист, вода питьевая	76	250	14,01	4,5	3,1	17,5	210
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая	202	250	14,97	6,2	8,3	36,1	240
<b>КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ</b> лук репчатый, говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло подсолнечное рафинированое	268	100	40,06	12,1	13	14,5	145
<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	0,2	0,1	15,2	62
<b>Итого</b>		860	75,00	27	25	108,7	779
<b>Всего</b>		1480	150,00	46	43,6	179,5	1291

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.