

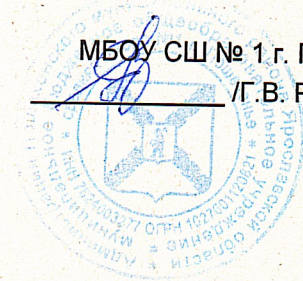
Утверждаю

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

МЕНЮ

25 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>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	250	30,12	2	4	13,4	132
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ с куры потрош. 1 категории, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	100	40,06	12,8	13,9	29,6	266
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	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>75,00</b>	<b>19</b>	<b>18,5</b>	<b>83,4</b>	<b>580</b>
<b>Обед</b>							
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	3,8	4,1	11,2	173
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	250	21,09	6,9	6,8	23,9	268
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое	257	100	40,31	12,1	15,3	30,7	203
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	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		<b>860</b>	<b>75,00</b>	<b>27</b>	<b>26,8</b>	<b>106,2</b>	<b>826</b>
<b>Всего</b>		<b>1440</b>	<b>150,00</b>	<b>46</b>	<b>45,3</b>	<b>189,6</b>	<b>1406</b>

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.

Утверждаю

директор

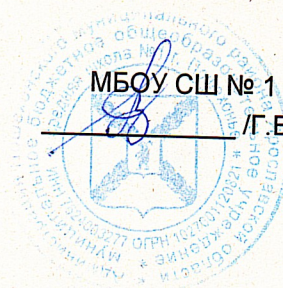
МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

/Г.В. Румянцев/

МЕНЮ

25 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>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная	171	180	30,12	1,3	2	5,1	48
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ с куры потрош. 1 категории, лук репчатый, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное	268	90	40,06	12,6	12,9	11,6	187
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	24,9	113
<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>75,00</b>	<b>18</b>	<b>15,5</b>	<b>67</b>	<b>470</b>
<b>Обед</b>							
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	2,8	3,8	9,1	137
РИС ОТВАРНОЙ крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная	325	200	19,56	6,7	6,6	18,5	168
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ рыба минтай филе, масло сладко-сливочное несоленое	257	90	38,88	9,9	14	19,3	192
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	0,6	0,1	31,7	111
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>75,00</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>104</b>	<b>730</b>
<b>Всего</b>		<b>1280</b>	<b>150,00</b>	<b>42</b>	<b>40,5</b>	<b>171</b>	<b>1200</b>

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.