

Утверждаю

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

МЕНЮ  
26 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>ПЛОВ</b> говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	250	63,5	12,2	17,3	37,9	386
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		70	6,68	0,6	0,1	1,7	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	431	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		530	75,00	17	18	80	578
<b>Обед</b>							
<b>СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b> рыбн.консервы в масле. сардина атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	87	250	19,56	6,2	6,7	16,1	160
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	202	250	11,92	4,4	4,1	17,3	127
<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b> говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная	256	100	35,23	12	15,2	23,5	243
<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	430	185/15/7	5,56	0,3	0,1	31,5	138
<b>Итого</b>		860	75,00	26,9	26,6	113,8	764
<b>Всего</b>		1390	150,00	43,9	44,6	193,8	1322

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**  
**26 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>ПЛОВ</b> говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	200	63,5	10,2	16,3	36,9	286
<b>ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ</b> огурцы грунтовые		70	6,68	0,6	0,1	1,7	10
<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	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		530	75,00	15	17	79	478
<b>Обед</b>							
<b>СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b> рыбн.консервы в масле. сардина атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	87	200	19,56	3,2	3,7	6,1	150
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	202	200	11,92	4,4	4,1	17,3	127
<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b> говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная	256	90	35,23	12	15,2	23,5	233
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	5,56	0,3	0,1	31,5	138
<b>Итого</b>		750	75,00	23,9	23,6	103,8	744
<b>Всего</b>		1280	150,00	38,9	40,6	182,8	1222

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.