

Утверждаю



директор

МБОУ СШ № 1 г. Пошехонье

Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

30 ноября 2022г.

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	200	62,36	10,5	16,5	37	270,5
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые		70	6,68	0,6	0,1	1,7	10
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	430	185/15	3,23	0,3	0,1	15,2	62
Итого		530	75,00	15,4	17,2	79,3	464,5
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ рыбн.консервы в масле. сардина атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	87	200	11,92	2,9	3,5	5,5	65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	202	200	18,56	4,2	5,2	28,1	175
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная	256	90	36,23	13,5	16,1	16,6	305
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	402	200	5,56	0,6	0,1	31,7	111
Итого		750	75,00	25,2	25,4	107,3	778
Всего		1280	150,00	40,6	42,6	186,6	1242,5

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
30 ноября 2022г.

ШКОЛЬНОЕ 5-11



Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ПЛОВ говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста	265	250	63,5	11.5	17.5	38.2	295
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ огурцы грунтовые		70	6,68	0,6	0,1	1,7	10
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	431	185/15	2,09	0,3	0,1	15.2	60
Итого		530	75,00	16.4	18.2	80.5	487
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ рыбн.консервы в масле. сардина атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	87	250	12,47	3.1	3.7	10.5	71
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая	202	250	19,56	4.5	5.5	29.1	185
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ говяжья печень, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная	256	100	37,02	14.5	17.1	22.5	330
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	430	185/15/7	5,56	0,3	0,1	15.2	62
Итого		860	75,00	26.4	26.9	102.7	770
Всего		1390	150,00	42.8	45.1	183.2	1257

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.