Утверждаю
Директор
МОУ СОШ «ПОШЕХОНСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС»
/Г.В. Румянцева/

МЕНЮ

10 ноября 2026г

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
Пюре картофельное	312	180		7	8	20	128
Рыба тушенная в томате с овощами	638	90		4	7	16	140
Горошек зеленый консервированный		60		2	2	8	30
Компот из свежих плодов	342	200		1	0	3	50
Хлеб пшеничный в (нарезке)		30		4	1	25	122
Итого		560	87	18	18	72	470
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	294	200		11	13	36	370
Тефтели (паровые) из говядины	54	90		8	8	30	180
Рис отварной	304	180		2	2	13	68
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40		4	1	25	122
кисель	118	200		2	3	4	20
Итого		710	87	27	27	108	760
Всего		1270	174	45	45	180	1230

Медицинская сестра Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар) Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю:
директор
МОУ СОШ «Пошехонский образовательный комплекс"
/Г.В. Румянцева/

меню

10 ноября 2026 г

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
Пюре картофельное	312	200		7	8	20	128
Рыба тушеная с овощами	638	100		4	7	16	140
Компот из свежих плодов	342	200		1	0	3	50
Горошек зеленый консервированный		60		2	2	8	30
Хлеб пшеничный в нарезке		30		4	1	25	122
Итого		590	87	18	18	72	470
Обед							
Щи из свежей капусты с бульоне	294	250		11	13	36	370
Тефтели из говядины паровые	54	100		8	8	30	180
Рис отварной	304	210		2	2	13	68
Кисель	118	200		2	3	4	20
Хлеб ржаной		40		4	1	25	122
Итого		800	87	27	27	108	760
Всего		1390	174	45	45	180	1230

Медицинская сестра Большакова Н.Б.

Зав. производством Медведева С.М. , Астафьева Е.П.