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

МЕНЮ

21 октября 2026г

ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
Гуляш из отварной говядины	383	90		10	12	30	250
Рис отварной	411	180		2	2	13	68
Кисель с витаминами	118	200		2	3	4	30
Хлеб пшеничный		40		4	1	25	122
Итого		510	87	18	18	72	470
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	99	200		11	14	49	347
Бифштекс рубленый из говядины	791	90		9	9	10	198
Капуста тушеная	321	180		3	2	8	31
Чай с сахаром и лимоном	431	200		0	0	15	60
Сок яблочный	4421	200		0	1	1	2
Хлеб ржаной		40		4	1	25	122
Итого		910	87	27	27	108	760
Всего		1420	174	45	45	180	1230

Медицинская сестра Большакова Н.Б

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

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

МЕНЮ

21 октября 2026г

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
Гуляш из отварной говядины	383	100		10	12	30	250
Рис отварной	411	220		2	2	13	68
Кисель с витаминами	118	200		2	3	4	30
Хлеб пшеничный		40		4	1	25	122
Итого		560	87	18	18	72	470
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	99	210		11	14	49	347
Бифштекс рубленый из говядины	791	100		9	9	10	198
Капуста тушеная	321	190		3	2	8	31
Чай с сахаром и лимоном	431	200		0	0	15	60
Сок яблочный	4421	200		0	1	1	2
Хлеб ржаной		40		4	1	25	122
Итого		940	87	27	27	108	760
Всего		1500	174	45	45	180	1230

Медицинская сестра Большакова Н.Б
Зав.производством (шеф повар) Медведева С.М Астафьева Е.П