



С.Ю. Котелкина

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
на 11 сентября 2023 года.

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12-18 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена		
				7-11 лет				12-18 лет						
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал			
7 день														
ЗАВТРАК														
Каша «Дружба»	11	200		6,32	10,18	26,34	223,16							
Пряник	773	1/50		5,0	10,5	9,5	150,0							17-95
Фрукт груша	338	1/107		0,6	0,6	14,64	66,34							11-96
Сок	389	1/200		1,0	0,0	20,2	84,8							30-93
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7							23-20
				15,32	22,08	87,38	610,0							4-85
Стоимость завтрака														
ОБЕД											88-89			
Салат из свежих огурцов	10	1/60	1/100	0,46	3,65	1,43	56,88	0,77	6,08	12,38	67,30			3-50
Борщ со свежей.капустой	137	1/250	1/300	1,8	5,0	15,9	258,5	2,16	6	19,08	310,2			16-45
Гуляш с куриным мясом	591	1/100	1/100	23,80	19,52	5,74	203,00	23,80	19,52	5,74	203,00			36-73
Гречка рассыпчатая	679	1/150	1/200	7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78	307,26			7-45
Кисель	10	1/200	1/200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	18	60			5-52
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2			4-12
				38,72	34,74	79,07	953,63	44,59	40,52	105,74	1164,96			73-77
Всего:				54,04	56,82	166,45	1563,63							
Стоимость обеда														

Повар *Му*

Завхоз *Сид*

Мед. сестра *Верещ*