

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

С.Ю. Котелкина



МЕНЮ

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского

На 15 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 | | | | |
| | | | | Бел ки | жиры | углевод ы | энергетическая ценность, ккал | белки | жиры | углеводы | энергетическая ценность, ккал | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 679 | 1/150 | | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | | | | | 12-94 |
| Гуляш | 589 | 1/100 | | 23,80 | 19,52 | 5,74 | 203,00 | | | | | 50-46 |
| Чай с сахаром | 943 | 1/200 | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | | | | 3-20 |
| Сливочное масло | 41 | 1/10 | | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | | | 9-38 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 1/40 | | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | | | | 4-85 |
| Печенье | 773 | 1/27 | | 5,0 | 10,5 | 9,5 | 150,0 | | | | | 8-06 |
| | | | | 38,86 | 44,63 | 81,88 | 772,15 | | | | | |
| Стоимость завтрака | | | | | | | | | | | | 88-89 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов. | 15 | 1/60 | 1/100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 69,00 | 6-00 |
| Суп гороховый | 138 | 1/250 | 1/300 | 5,14 | 5,45 | 26,91 | 413,7 | 6,16 | 6,54 | 32,29 | 496,44 | 17-45 |
| Биточки | 608 | 1/100 | 1/100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 20-76 |
| Макароны отварные | 688 | 1/150 | 1/150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 202,50 | 5,10 | 7,5 | 28,5 | 220,5 | 7-06 |
| Компот из сухофруктов | 868 | 1/200 | 1/200 | 0,4 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,4 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 5-12 |
| 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 |
| | | | | 31,98 | 29,15 | 100,21 | 138,83 | 36,11 | 33,18 | 107,74 | 1331,20 | |
| Всего: | | | | 70,84 | 73,78 | 182,09 | 910,98 | | | | | 60-51 |
| Стоимость обеда | | | | | | | | | | | | |

Повар Мур

Завхоз Сви

Мед. сестра Варвар