УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 1
г. Белинского Пензенской области
им.ВГ. Белинского
_____ С.Ю. Котелкина

Примерное осенне-зимнее 12-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7-11 лет, 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ С.Ю. Котелкина

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

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	
1 день												
ЗАВТРАК												
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	679	1/150		7,46	5,61	35,84	230,45					
Гуляш	589	1/100		23,80	19,52	5,74	203,00					
Чай с сахаром	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					
Сливочное масло	41	1/10		0,00	8,20	0,10	75,00					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					
Фрукт	338	1/120		0,6	0,6	14,64	66,34					
				34,46	**34,73**	**87,02**	**688,49**					
Стоимость завтрака												
ОБЕД												
Салат из свежей капусты с растительным маслом	79	1/60	1/100	1,56	3,00	1,86	41,40	2,6	5,00	3,10	69,00	
Суп гороховый	138	1/250	1/300	5,14	5,45	26,91	413,7	6,16	6,54	32,29	496,44	
Биточки	608	1/100	1/100	15,55	11,55	15,70	228,75	15,55	11,55	15,70	228,75	
Макароны отварные	688	1/150	1/150	5,10	7,50	28,50	202,50	5,10	7,5	28,5	220,5	
Компот из сухофруктов	868	1/200	1/200	0,4	0,00	24,76	94,20	0,4	0,00	24,76	94,20	
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	
				32,95	**28,46**	**99,83**	**135,71**	**37,73**	**32,03**	**107,11**	**1326,09**	
Всего:				**67,41**	**63,19**	**186,85**	**824,02**					
Стоимость обеда												

Повар_____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ С.Ю. Котелкина

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

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	
2 день												
ЗАВТРАК												
Суп молочный пшенный с маслом и сахаром	94	1/200		5,80	5,48	18,57	146,80					
Фрукт	338	1/120		0,6	0,6	14,64	66,34					
Кофейный напиток с молоком	395	1/200		2,85	2,41	14,36	91,00					
Сыр	42	1/30		6,96	8,85	0,00	109,20					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					
				18,61	**18,14**	**64,27**	**499,04**					
Стоимость завтрака												
ОБЕД												
Салат из свежих помидор с луком	14	1/60	1/100	0,68	3,71	2,83	47,46	1,13	6,18	4,72	79,10	
Рассольник «по-Ленинградски»	132	1/250	1/300	20,93	11,76	33,16	531,20	26,16	14,7	41,45	664	
Плов	304	1/150	1/200	25,62	15,12	36,03	355,96	32.02	18,9	49,7	444,95	
Чай с сахаром	943	1/200	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,20	0,00	14	28,00	
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	
				52,63	**31,55**	**88,12**	**1107,42**	**67,43**	**41,22**	**112,63**	**1433,25**	
Всего:				**71,24**	**49,69**	**152,39**	**1606,46**					
Стоимость обеда												

Повар_____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____ С.Ю. Котелкина

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

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, к кал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
3 день												
ЗАВТРАК												
Суп молочный с вермишелью	93	1/200		5,75	5,21	18,84	145,20					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					
Сыр	42	1/20		4,64	5,90	0,00	72,80					
Масло сливочное	41	1/10		0,00	8,20	0,10	75,00					
Чай с сахаром	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					
Фрукт	338	1/120		0,6	0,6	14,64	66,34					
				13,59	**20,71**	**64,28**	**473,04**					
Стоимость завтрака												
ОБЕД												
Салат из красной свеклы с зеленым горошком с р/м	34	1/60	1/100	1,00	2,51	4,92	46,26	1,67	4,18	8,2	77,10	
Щи из свежей капусты	439	1/250	1/300	14,6	3,3	26,7	274,00	18,25	4,12	33,3	350,8	
Рыба тушеный в томатном соусе с овощами	486	1/85	1/100	15,72	8,90	7,40	170,00	16,05	9,85	8,35	194,00	
Картофельное пюре	694	1/150	1/200	3,15	7,95	22,05	112,50	4,20	10,60	29,40	150,00	
Кисель	10	1/200	1/200	0,0	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	18,00	60,0	
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	
				39,67	23,62	81,17	807,56	48,09	30,19	100,01	1049,1	
Всего:				**53,26**	**44,33**	**145,45**	**1280,6**					
Стоимость обеда												

Повар_____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ С.Ю. Котелкина

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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12-18 лет	Содержание основных питательных веществ								
				7-11 лет				12-18 лет				
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Цена
4 день												
ЗАВТРАК												
Каша молочная вязкая манная	168	1/210		4,52	4,07	35,46	197,00					
Сыр «Российский»	42	1/30		6,96	8,85	0,00	109,20					
Какао с молоком	959	1/200		3,52	3,72	25,49	145,20					
Фрукт	338	1/120		0,6	0,6	14,64	66,34					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					
				18,0	**18,04**	**92,29**	**603,64**					
Стоимость завтрака												
ОБЕД												
Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом	15	1/60	1/100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,2	
Суп лапша с курицей	86	1/250	1/300	32,39	9,84	152,44	827,75	40,48	12,3	190,55	1034,68	
Тефтели	462	1/80	1/100	8,8	13,06	9,66	191,33	10,42	15,23	12,08	201,6	
Гречка рассыпчатая с маслом	679	1/150	1/180	7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78	307,26	
Компот из с/фруктов	868	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,2	
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	
				54,48	**33,16**	**227,04**	**1533,05**	**69,78**	**42,6**	**281,66**	**1929,14**	
Всего:				**72,48**	**51,2**	**319,33**	**2136,49**					
Стоимость обеда												

Повар_____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ С.Ю. Котелкина

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

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	
5 день												
ЗАВТРАК												
Макаронные изделия с тертым сыром	204	1/200		1,52	0,16	5,36	28,8					
Чай с сахаром	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					
Масло сливочное	41	1/10		0,00	8,20	0,10	75,00					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					
Фрукт	338			0,6	0,6	14,64	66,34					
Всего:				**4,72**	**9,76**	**50,8**	**283,84**					
Стоимость завтрака												
ОБЕД												
Салат из свежей капусты с растительным маслом	79	1/60	1/100	1,56	3,0	1,86	41,40	2,6	5,0	3,10	69	
Суп крестьянский	201	1/250	1/300	5,99	7,54	15.53	148,28	7,48	9,4	19,4	185,35	
Гуляш	591	1/100	1/100	23,80	19,52	5,74	203,00	23,80	19,52	5,74	203,00	
Рис отварной	304	1/150	1/200	8,73	14,61	75,0	447,70	11,64	19,48	100,0	596,94	
Компот из свежих яблок	859	1/200	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,2	0,2	22,3	110,00	
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	
				45,48	**45,83**	**122,53**	**1095,18**	**53,64**	**55,04**	**155,3**	**1381,49**	
Всего:				**49,6**	**55,99**	**158,66**	**1312,68**					
Стоимость обеда												

Повар_____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ С.Ю. Котелкина

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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12-18 лет	Содержание основных питательных веществ								
				7-11 лет				12-18 лет				
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Цена
6 день												
ЗАВТРАК												
Творожная запеканка	80	1/160		15,22	10,0	14,8	212,50					
Кофейный напиток с молоком	395	1/200		2,85	2,41	14,36	91					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					
Фрукт	338	1/120		0,6	0,6	14,64	66,34					
				21.07	**13.81**	**60,5**	**455,54**					
Стоимость завтрака												
ОБЕД												
Винегрет овощной	45	1/60	1/100	0,82	3,71	5,06	56,88	1,36	6,18	8,44	94,8	
Щи из свежей капусты с мясом	439	1/250	1/300	14,6	3,3	26,7	274	18.25	4,12	33,3	350,8	
Котлета	608	1/80	1/100	12,44	9,24	12,56	183,00	15.55	11.55	15,7	228,75	
Гороховое пюре	50	1/150	1/200	46,3	3,5	18,8	170	61,73	4,6	25,06	226,6	
Чай с сахаром	943	1/200	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,2	0,00	14,00	28	
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	
				79,56	**20,71**	**79,22**	**856,68**	**105,01**	**27,89**	**99,26**	**1146,15**	
Всего:				**100,63**	**34,52**	**139,72**	**1312,22**					
Стоимость обеда												

Повар _____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ С.Ю. Котелкина

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

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												
Биточки	608	1/80		12,44	9,24	2,56	183,00					
Рис отварной	304	1/150		8,73	14,61	75,0	447,70					
Фрукт	338	1/120		0,6	0,6	14,64	66,34					
Сок	389	1/200		1,0	0,0	20,2	84,8					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					
				25,17	**25,25**	**129,1**	**867,54**					
Стоимость завтрака												
ОБЕД												
Салат из свежей капусты	79	1/60	1/100	1,56	3,00	1,86	41,40	2,6	5,00	3,10	69,00	
Борщ	137	1/250	1/300	1,8	5,0	15.9	258,5	2,16	6	19,08	310,2	
Гуляш	591	1/100	1/100	23,80	19,52	5,74	203,00	23,80	19,52	5,74	203,00	
Гречка рассыпчатая	679	1/150	1/200	7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78	307,26	
Кисель	10	1/200	1/200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	18	60	
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	
				39,82	**34,09**	**79,44**	**938,15**	**46,42**	**39,44**	**96,46**	**1166,66**	
Всего:				**64,99**	**59,34**	**208,54**	**1805,69**					
Стоимость обеда												

Повар_____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ С.Ю. Котелкина

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

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	
8 день												
ЗАВТРАК												
Каша овсяная молочная	17	1/200		6,35	8,51	21,86	187					
Фрукт	338	1/120		0,6	0,6	14,64	66,34					
Какао с молоком	959	1/200		3,52	3,72	25,49	145,20					
Сыр	42	1/30		6,96	8,85	0,00	109,20					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					
				19,83	**22,48**	**78,69**	**593,44**					
Стоимость завтрака												
ОБЕД												
Салат из красной свеклы с зел/ горош.р/м	34	1/60	1/100	1,00	2,51	4,92	46,26	1,67	4,18	8,2	77,10	
Суп рисовый	204	1/250	1/300	6,18	3,30	14,65	113,00	7,41	3,96	17,58	135,6	
Макароны отварные	688	1/150	1/200	5,10	7,50	28,50	202,50	6,8	10,00	38,00	270.0	
Котлета	608	1/80	1/100	12,44	9,24	12,56	183,00	15,55	11,55	15,7	228,75	
Чай с сахаром	943	1/200	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,2	0.00	14.00	28	
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	
				30,12	**23,51**	**76,73**	**717,56**	**39,55**	**31,13**	**96,24**	**956,65**	
Всего:				**49,95**	**45,99**	**155,42**	**1311,00**					
Стоимость обеда												

Повар_____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ С.Ю. Котелкина

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

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	
9 день												
ЗАВТРАК												
Каша рисовая вязкая мол.с маслом и сахаром	168	1/210		3,09	4,07	36,97	197,0					
Печенье	773	1/50		5.0	10,5	9,5	150.0					
Фрукт	338	1/120		0,6	0,6	14,64	66,34					
Чай	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					
				11.29	**15.97**	**91,81**	**527.04**					
Стоимость завтрака												
ОБЕД												
Салат из свежих помидор с луком	14	1/60	1/100	0,68	3,71	2,83	47,46	1,13	6,18	4,72	79,10	
Суп гороховый	138	1/250	1/300	5,14	5,45	26,91	413,70	6,16	6,54	32,29	496,44	
Рыба тушеная с овощами	486	1/85	1/100	15,72	8.9	7,40	170,00	16,05	9,85	8,35	194,00	
Картофельное пюре	694	1/150	1/200	3,15	7,95	22,05	112.5	4,2	10.6	29.4	150,00	
Компот из сухофруктов	868	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,4	0,00	24,76	94,2	
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	
				29,93	**26,97**	**42,94**	**982,66**	**34,96**	**35,61**	**102,38**	**1230,94**	
Всего:				**41,22**	**42,94**	**134,75**	**1509,7**					
Стоимость обеда												

Повар _____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ С.Ю. Котелкина

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

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	
10 день												
ЗАВТРАК												
Каша пшенная молочная с маслом и сахаром	168	1/200		9,5	9,6	44,1	292,10					
Чай с молоком	945	1/200		1,4	1,6	16,4	86,00					
Фрукт	338	1/120		0,6	0,6	14,64	66,34					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					
Сыр	42	1/30		6,96	8,85	0,00	109,20					
				20,86	**21,45**	**91,84**	**639,34**					
Стоимость завтрака												
ОБЕД												
Салат из свежих огурцов	13	1/60	1/100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,77	6.08	2,38	67,3	
Борщ из свежей капусты	137	1/250	1/300	1,80	5,00	15,9	258,50	2,16	6,00	19,08	310,2	
Плов	304	1/150	1/200	25,62	15,12	36,03	355,96	32,02	18,9	49,7	444,95	
Сок яблочный	389	1/200	1/200	1	0,00	20,2	84,80	1	0,00	20,2	84,8	
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,80	7,92	1,44	2,76	217,2	
				34,08	**24,73**	**75,66**	**884,44**	43,87	32,42	94,12	1124,45	
Всего:				**54,94**	**46,18**	**167,5**	**1523,78**					
Стоимость обеда												

Повар _____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ С.Ю. Котелкина

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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12-18 лет	Содержание основных питательных веществ								
				7-11 лет				12-18 лет				
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Цена
11 день												
ЗАВТРАК												
Суп молочный с вермишелью	93	1/200		5,75	5,21	18,84	145,20					
Фрукт	338	1/120		0,6	0,6	14,64	66,34					
Чай	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					
Вафли		1/55		2,75	15,00	30,5	270,00					
Сыр	42	1/30		6,96	8,85	0,00	109,20					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					
Всего калорий :				18,66	30,46	94,68	104,44					
Стоимость завтрака												

Повар_____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ С.Ю. Котелкина

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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12 -18	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-18 лет				
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
12 день												
ЗАВТРАК												
Каша мол .рисовая вязкая с м/с	168	1/210		3,09	4,07	36,97	197,0					
Печенье	773	1/50		4,3	12,9	18,0	416					
Сок фруктовый	389	1/200		1	0,00	20,2	84,8					
Фрукт	338	1/120		0,6	0,6	14,64	66,34					
				8,99	**17,57**	**89,81**	**764,14**					
Стоимость завтрака												

Повар_____ Завхоз _____ Мед. сестра _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447184

Владелец Котелкина Светлана Юрьевна

Действителен С 22.11.2024 по 22.11.2025