



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 1

г. Белинского Пензенской области

им. В.Е. Болинского

С.Ю. Котелкина

**Примерное зимне-весеннее 12-ти дневное меню  
для школьного питания обучающихся  
в возрасте от 7-11 лет,  
12 лет и старше**



С.Ю. Котелкина

## МЕНЮ

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

| Наименование блюда,<br>напитков | №<br>рецептуры | Выход, г.<br>7-11 лет | Выход, г.<br>12-18 лет | Содержание основных питательных веществ |              |               |   |              |              |               |   | Цена         |
|---------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------|---|--------------|---------------|---|--------------|--------------|---------------|---|--------------|
|                                 |                |                       |                        | 7-11 лет                                |              |               |   | 12-18 лет    |              |               |   |              |
|                                 |                |                       |                        | Бел ки                                  | жиры         | углевод<br>ы  | энергетичес<br>кая<br>ценность,<br>ккал | белки        | жиры         | углеводы      | энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал |              |
| <b>1 день</b>                   |                |                       |                        |   |              |               |   |              |              |               |   |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |                |                       |                        |   |              |               |   |              |              |               |   |              |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 679            | 1/150                 |                        | 7,46                                    | 5,61         | 35,84         | 230,45                                  |              |              |               |   | 10-84        |
| Гуляш                           | 589            | 1/100                 |                        | 23,80                                   | 19,52        | 5,74          | 203,00                                  |              |              |               |   | 53-25        |
| Чай с сахаром                   | 943            | 1/200                 |                        | 0,20                                    | 0,00         | 14,00         | 28,00                                   |              |              |               |   | 3-24         |
| 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                                    |              |              |               |   | 4-82         |
| Печенье                         | 773            | 1/21                  |                        | 5,0                                     | 10,5         | 9,5           | 150,0                                   |              |              |               |   | 7-36         |
|                                 |                |                       |                        | <b>38,86</b>                            | <b>44,63</b> | <b>81,88</b>  | <b>772,15</b>                           |              |              |               |   |              |
| <b>Стоимость завтрака</b>       |                |                       |                        |   |              |               |   |              |              |               |   | <b>88-89</b> |
| <b>ОБЕД</b>                     |                |                       |                        |   |              |               |   |              |              |               |   |              |
| Салат из квашенной капусты      | 81             | 1/60                  | 1/100                  | 1,56                                    | 4,99         | 7,66          | 83,20                                   | 2,6          | 5,00         | 3,10          | 69,00                                   | 11-80        |
| 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         |
|                                 |                |                       |                        | <b>32,97</b>                            | <b>30,45</b> | <b>105,63</b> | <b>177,51</b>                           | <b>37,73</b> | <b>32,03</b> | <b>107,11</b> | <b>1326,09</b>                          |              |
| <b>Всего:</b>                   |                |                       |                        |   |              |               |   |              |              |               |   | <b>66-31</b> |
| <b>Стоимость обеда</b>          |                |                       |                        |   |              |               |   |              |              |               |   |              |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_



С.Ю. Котелкина

## МЕНЮ

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

| Наименование блюда,<br>напитков       | №<br>рецептуры | Выход, г.<br>7-11 лет | Выход, г.<br>12-18 лет | Содержание основных питательных веществ |              |               |                                     |              |              |               |   | Цена  |
|---------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------|---|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---|-------|
|                                       |                |                       |                        | 7-11 лет                                |              |               |                                     | 12-18 лет    |              |               |   |       |
|                                       |                |                       |                        | белки                                   | жиры         | углеводы      | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | белки        | жиры         | углево<br>ды  | энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |       |
| <b>2 день</b>                         |                |                       |                        |   |              |               |                                     |              |              |               |   |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |                |                       |                        |   |              |               |                                     |              |              |               |   |       |
| Суп молочный пшеничный                | 94             | 1/200                 |                        | 5,80                                    | 5,48         | 18,57         | 146,80                              |              |              |               |   | 16-86 |
| Фрукт яблоко                          | 338            | 1/251                 |                        | 0,6                                     | 0,6          | 14,64         | 66,34                               |              |              |               |   | 31-65 |
| Кофейный напиток с<br>молоком         | 395            | 1/200                 |                        | 2,85                                    | 2,41         | 14,36         | 91,00                               |              |              |               |   | 13-31 |
| Сыр порционный                        | 42             | 1/25                  |                        | 6,96                                    | 8,85         | 0,00          | 109,20                              |              |              |               |   | 22-25 |
| Хлеб пшеничный                        | 8              | 1/40                  |                        | 2,4                                     | 0,8          | 16,7          | 85,7                                |              |              |               |   | 4-82  |
|                                       |                |                       |                        | <b>18,61</b>                            | <b>18,14</b> | <b>64,27</b>  | <b>499,04</b>                       |              |              |               |   |       |
| <b>Стоимость завтрака</b>             |                |                       |                        |   |              |               |                                     |              |              |               |   | 88-89 |
| <b>ОБЕД</b>                           |                |                       |                        |   |              |               |                                     |              |              |               |   |       |
| Салат из свеклы с зеленым<br>горошком | 34             | 1/60                  | 1/100                  | 1,00                                    | 2,51         | 4,92          | 46,26                               | 1,67         | 4,18         | 8,2           | 77,1                                    | 1-68  |
| Рассольник                            | 132            | 1/250                 | 1/300                  | 20,93                                   | 11,76        | 33,16         | 531,20                              | 26,16        | 14,7         | 41,45         | 664                                     | 20-03 |
| Плов с мясом                          | 304            | 1/150                 | 1/200                  | 25,62                                   | 15,12        | 36,03         | 355,96                              | 32,02        | 18,9         | 49,7          | 444,95                                  | 36-42 |
| Чай с сахаром                         | 943            | 1/200                 | 1/200                  | 0,20                                    | 0,00         | 14,00         | 28,00                               | 0,20         | 0,00         | 14            | 28,00                                   | 2-24  |
| 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  |
|                                       |                |                       |                        | <b>52,95</b>                            | <b>30,35</b> | <b>90,21</b>  | <b>1106,22</b>                      | <b>67,97</b> | <b>39,22</b> | <b>116,11</b> | <b>1431,25</b>                          |       |
| <b>Всего:</b>                         |                |                       |                        | <b>71,56</b>                            | <b>48,49</b> | <b>154,48</b> | <b>1605,26</b>                      |              |              |               |   |       |
| <b>Стоимость обеда</b>                |                |                       |                        |   |              |               |                                     |              |              |               |   | 64-49 |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_





УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

С.Ю. Котелкина

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

| Наименование блюда,<br>напитков         | №<br>рецептуры | Выход,<br>г.<br>7-11<br>лет | Выход,<br>г. 12-18<br>лет | Содержание основных питательных веществ |              |               |                                   |           |       |          |                                     | Цена  |
|---|----------------|-----------------------------|---------------------------|---|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------|-------|----------|-------------------------------------|-------|
|   |                |                             |                           | 7-11 лет                                |              |               |                                   | 12-18 лет |       |          |                                     |       |
|   |                |                             |                           | белки                                   | жиры         | углеводы      | энергетическая<br>ценность, к кал | белки     | жиры  | углеводы | энергетическая<br>ценность,<br>ккал |       |
| <b>3 день</b>                           |                |                             |                           |   |              |               |                                   |           |       |          |                                     |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |                |                             |                           |   |              |               |                                   |           |       |          |                                     |       |
| Суп молочный с макаронными изделиями    | 93             | 1/200                       |                           | 5,75                                    | 5,21         | 18,84         | 145,20                            |           |       |          |                                     | 17-25 |
| Хлеб пшеничный                          | 8              | 1/40                        |                           | 2,4                                     | 0,8          | 16,7          | 85,7                              |           |       |          |                                     | 4-82  |
| Сыр порционный                          | 42             | 1/25                        |                           | 4,64                                    | 5,90         | 0,00          | 72,80                             |           |       |          |                                     | 22-25 |
| Масло сливочное                         | 41             | 1/10                        |                           | 0,00                                    | 8,20         | 0,10          | 75,00                             |           |       |          |                                     | 9-38  |
| Чай с сахаром                           | 943            | 1/200                       |                           | 0,20                                    | 0,00         | 14,00         | 28,00                             |           |       |          |                                     | 3-24  |
| Апельсины                               | 338            | 1/171                       |                           | 0,6                                     | 0,6          | 14,64         | 66,34                             |           |       |          |                                     | 31-95 |
|   |                |                             |                           | <b>13,59</b>                            | <b>20,71</b> | <b>64,28</b>  | <b>473,04</b>                     |           |       |          |                                     |       |
| <b>Стоимость завтрака</b>               |                |                             |                           |   |              |               |                                   |           |       |          |                                     | 88-89 |
| <b>ОБЕД</b>                             |                |                             |                           |   |              |               |                                   |           |       |          |                                     |       |
| Винегрет                                | 45             | 1/60                        | 1/100                     | 0,82                                    | 3,71         | 5,06          | 56,88                             | 1,36      | 6,18  | 12,38    | 114,14                              | 3-50  |
| 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                               | 17-60 |
| Рыба тушеная 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                              | 43-23 |
| Картофельное пюре                       | 694            | 1/150                       | 1/200                     | 3,15                                    | 7,95         | 22,05         | 112,50                            | 4,20      | 10,60 | 29,40    | 150,00                              | 4-83  |
| Кисель                                  | 10             | 1/200                       | 1/200                     | 0,0                                     | 0,00         | 18,00         | 60,00                             | 0,00      | 0,00  | 18,00    | 60,0                                | 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  |
|   |                |                             |                           | 39,49                                   | 24,82        | 81,31         | 818,37                            | 47,78     | 32,19 | 104,19   | 1086,14                             |       |
| <b>Всего:</b>                           |                |                             |                           | <b>53,08</b>                            | <b>45,53</b> | <b>145,59</b> | <b>1291,22</b>                    |           |       |          |                                     |       |
| <b>Стоимость обеда</b>                  |                |                             |                           |   |              |               |                                   |           |       |          |                                     | 78-80 |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_



С.Ю. Котелкина

## МЕНЮ

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

| 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 |              |
| <b>4 день</b>   |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |               |                               |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |               |                               |              |
| Каша молочная вязкая манная с маслом и сахаром        | 168         | 1/210              |                     | 4,52                                    | 4,07         | 35,46         | 197,00                        |              |              |               |                               | 23-31        |
| Масло сливочное                                       | 41          | 1/10               |                     | 6,96                                    | 8,85         | 0,00          | 109,20                        |              |              |               |                               | 9-38         |
| Какао с молоком                                       | 959         | 1/200              |                     | 3,52                                    | 3,72         | 25,49         | 145,20                        |              |              |               |                               | 28-56        |
| Фрукт Яблоко  | 338         | 1/190              |                     | 0,00                                    | 8,20         | 0,10          | 75,00                         |              |              |               |                               | 22-82        |
| Хлеб пшеничный  | 8           | 1/40               |                     | 2,4                                     | 0,8          | 16,7          | 85,7                          |              |              |               |                               | 4-82         |
|   |             |                    |                     | <b>17,40</b>                            | <b>25,64</b> | <b>77,75</b>  | <b>612,10</b>                 |              |              |               |                               |              |
| <b>Стоимость завтрака</b>                             |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |               |                               | <b>88-89</b> |
| <b>ОБЕД</b>   |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |               |                               |              |
| Салат картофельный с соленым огурцом и зелен.горошком | 43          | 1/100              | 1/100               | 5,61                                    | 4,09         | 18,98         | 130,52                        | 5,61         | 4,09         | 18,98         | 130,52                        | 3-67         |
| 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                       | 12-06        |
| Тефтели мясные  | 462         | 1/80               | 1/100               | 8,8                                     | 13,06        | 9,66          | 191,33                        | 10,42        | 15,23        | 12,08         | 201,6                         | 18-66        |
| Гречка рассыпчатая                                    | 679         | 1/150              | 1/120               | 7,46                                    | 5,61         | 35,84         | 230,45                        | 9,94         | 7,48         | 47,78         | 307,26                        | 7-45         |
| 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                          | 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         |
|   |             |                    |                     | <b>59,5</b>                             | <b>33,56</b> | <b>243,78</b> | <b>1533,05</b>                | <b>74,41</b> | <b>40,54</b> | <b>296,91</b> | <b>1985,46</b>                |              |
| <b>Всего:</b>   |             |                    |                     | <b>76,90</b>                            | <b>58,60</b> | <b>321,53</b> | <b>2145,15</b>                |              |              |               |                               |              |
| <b>Стоимость обеда</b>                                |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |               |                               | <b>51-08</b> |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_



С.Ю. Котелкина

## МЕНЮ

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

| Наименование блюда,<br>напитков | №<br>рецептуры | Выход, г.<br>7-11 лет | Выход, г.<br>12-18 лет | Содержание основных питательных веществ |              |               |                                     |              |              |              |   | Цена  |
|---------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------|---|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---|-------|
|                                 |                |                       |                        | 7-11 лет                                |              |               |                                     | 12-18 лет    |              |              |   |       |
|                                 |                |                       |                        | белки                                   | жиры         | углеводы      | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | белки        | жиры         | углево<br>ды | энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |       |
| <b>5 день</b>                   |                |                       |                        |   |              |               |                                     |              |              |              |   |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |                |                       |                        |   |              |               |                                     |              |              |              |   |       |
| Макаронны отварные с сыром      | 204            | 1/200                 |                        | 1,52                                    | 0,16         | 5,36          | 28,8                                |              |              |              |   | 41-89 |
| Чай с сахаром                   | 943            | 1/200                 |                        | 0,20                                    | 0,00         | 14,00         | 28,00                               |              |              |              |   | 2-76  |
| Масло сливочное                 | 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                                |              |              |              |   | 4-82  |
| Фрукт киви                      | 338            | 1/148                 |                        | 0,6                                     | 0,6          | 14,64         | 66,34                               |              |              |              |   | 30-04 |
| Всего:                          |                |                       |                        | <b>4,72</b>                             | <b>9,76</b>  | <b>50,8</b>   | <b>283,84</b>                       |              |              |              |   |       |
| Стоимость завтрака              |                |                       |                        |   |              |               |                                     |              |              |              |   | 88-89 |
| <b>ОБЕД</b>                     |                |                       |                        |   |              |               |                                     |              |              |              |   |       |
| Салат из квашеной капусты       | 81             | 1/100                 | 1/100                  | 1,56                                    | 4,99         | 7,66          | 83,20                               | 2,6          | 5,00         | 3,10         | 69,00                                   | 11-72 |
| Суп крестьянский с пшеном       | 201            | 1/250                 | 1/300                  | 5,99                                    | 7,54         | 15,53         | 148,28                              | 7,48         | 9,4          | 19,4         | 185,35                                  | 17-23 |
| 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                                  | 37-27 |
| Рис отварной                    | 304            | 1/150                 | 1/200                  | 8,73                                    | 14,61        | 75,0          | 447,70                              | 11,64        | 19,48        | 100,0        | 596,94                                  | 8-81  |
| Компот из свежих плодов         | 859            | 1/200                 | 1/200                  | 0,20                                    | 0,20         | 22,30         | 110,00                              | 0,2          | 0,2          | 22,3         | 110,00                                  | 4-83  |
| Хлеб ржаной                     | 7              | 1/80                  | 1/120                  | 1,9                                     | 0,96         | 2,1           | 144,8                               | 7,92         | 1,44         | 2,76         | 217,2                                   | 4-12  |
| Всего:                          |                |                       |                        | <b>42,18</b>                            | <b>47,82</b> | <b>128,33</b> | <b>1136,98</b>                      | <b>53,64</b> | <b>55,04</b> | <b>153,3</b> | <b>1379,49</b>                          |       |
| Стоимость обеда                 |                |                       |                        | <b>46,9</b>                             | <b>57,58</b> | <b>179,13</b> | <b>15420,82</b>                     |              |              |              |   | 83-98 |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_





С.Ю. Котелкина

## МЕНЮ

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

| 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 |       |
| <b>6 день</b>                |             |                    |                     |   |              |               |                               |               |              |              |                               |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |             |                    |                     |   |              |               |                               |               |              |              |                               |       |
| Творожная запеканка          | 80          | 1/160              |                     | 15,22                                   | 10,0         | 14,8          | 212,50                        |               |              |              |                               | 69-51 |
| Кофейный напиток с молоком   | 395         | 1/200              |                     | 2,85                                    | 2,41         | 14,36         | 91                            |               |              |              |                               | 14-56 |
| Хлеб пшеничный               | 8           | 1/40               |                     | 2,4                                     | 0,8          | 16,7          | 85,7                          |               |              |              |                               | 4-82  |
|                              |             |                    |                     | <b>20,47</b>                            | <b>21,41</b> | <b>45,96</b>  | <b>394,2</b>                  |               |              |              |                               |       |
| Стоимость завтрака           |             |                    |                     |   |              |               |                               |               |              |              |                               | 88-89 |
| <b>ОБЕД</b>                  |             |                    |                     |   |              |               |                               |               |              |              |                               |       |
| Винегрет овощной             | 45          | 1/60               | 1/100               | 0,82                                    | 3,71         | 5,06          | 56,88                         | 1,36          | 6,18         |              |                               | 3-64  |
| 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                         | 17-51 |
| Котлета                      | 608         | 1/80               | 1/100               | 12,44                                   | 9,24         | 12,56         | 183,00                        | 15,55         | 11,55        | 15,7         | 228,75                        | 20-68 |
| Гороховое каша               | 50          | 1/150              | 1/200               | 46,3                                    | 3,5          | 18,8          | 170                           | 61,73         | 4,6          | 25,06        | 226,6                         | 7-93  |
| Чай с сахаром                | 943         | 1/200              | 1/200               | 0,20                                    | 0,00         | 14,00         | 28,00                         | 0,2           | 0,00         | 14,00        | 28                            | 1-90  |
| 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  |
|                              |             |                    |                     | <b>79,56</b>                            | <b>20,71</b> | <b>79,22</b>  | <b>856,68</b>                 | <b>105,01</b> | <b>27,89</b> | <b>90,82</b> | <b>1051,35</b>                |       |
| <b>Всего:</b>                |             |                    |                     | <b>100,03</b>                           | <b>42,12</b> | <b>124,28</b> | <b>1250,88</b>                |               |              |              |                               |       |
| Стоимость обеда              |             |                    |                     |   |              |               |                               |               |              |              |                               | 55-78 |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_



С.Ю. Котелкина

## МЕНЮ

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

| 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 |              |
| <b>7 день</b>                         |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |              |                               |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |              |                               |              |
| Биточки                               | 608         | 1/80               |                     | 12,44                                   | 9,24         | 2,56          | 183,00                        |              |              |              |                               | 29-98        |
| Рис отварной                          | 304         | 1/150              |                     | 8,73                                    | 14,61        | 75,0          | 447,70                        |              |              |              |                               | 12-77        |
| Фрукт яблоко                          | 338         | 1/140              |                     | 0,6                                     | 0,6          | 14,64         | 66,34                         |              |              |              |                               | 18-12        |
| Сок                                   | 389         | 1/200              |                     | 1,0                                     | 0,0          | 20,2          | 84,8                          |              |              |              |                               | 23-20        |
| Хлеб пшеничный                        | 8           | 1/40               |                     | 2,4                                     | 0,8          | 16,7          | 85,7                          |              |              |              |                               | 4-82         |
|                                       |             |                    |                     | <b>25,17</b>                            | <b>25,25</b> | <b>129,1</b>  | <b>867,54</b>                 |              |              |              |                               |              |
| <b>Стоимость завтрака</b>             |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |              |                               | <b>88-89</b> |
| <b>ОБЕД</b>                           |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |              |                               |              |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 306         | 1/50               | 1/100               | 0,6                                     | 3,1          | 2,9           | 41,50                         | 1,2          | 6,2          | 5,8          | 83                            | 1-86         |
| 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                        | 37-27        |
| Гречка рассыпчатая                    | 679         | 1/150              | 1/200               | 7,46                                    | 5,61         | 35,84         | 230,45                        | 9,94         | 7,48         | 47,78        | 307,26                        | 7-91         |
| 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         |
|                                       |             |                    |                     | <b>38,86</b>                            | <b>34,19</b> | <b>80,48</b>  | <b>938,25</b>                 | <b>45,02</b> | <b>40,64</b> | <b>99,16</b> | <b>1180,66</b>                | <b>73-13</b> |
| <b>Всего:</b>                         |             |                    |                     | <b>64,03</b>                            | <b>59,44</b> | <b>209,58</b> | <b>1805,79</b>                |              |              |              |                               |              |
| <b>Стоимость обеда</b>                |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |              |                               |              |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_





С.Ю. Котелкина

## МЕНЮ

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

| 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 |       |
| <b>8 день</b>                |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |              |                               |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |              |                               |       |
| Каша овсяная молочная        | 17          | 1/200              |                     | 6,35                                    | 8,51         | 21,86         | 187                           |              |              |              |                               | 23-47 |
| Мандарины                    | 338         | 1/79               |                     | 0,6                                     | 0,6          | 14,64         | 66,34                         |              |              |              |                               | 14-23 |
| Какао с молоком              | 959         | 1/200              |                     | 3,52                                    | 3,72         | 25,49         | 145,20                        |              |              |              |                               | 28-56 |
| Сыр порционный               | 42          | 1/20               |                     | 6,96                                    | 8,85         | 0,00          | 109,20                        |              |              |              |                               | 17-81 |
| Хлеб пшеничный               | 8           | 1/40               |                     | 2,4                                     | 0,8          | 16,7          | 85,7                          |              |              |              |                               | 4-82  |
|                              |             |                    |                     | <b>19,83</b>                            | <b>22,48</b> | <b>78,68</b>  | <b>593,44</b>                 |              |              |              |                               |       |
| <b>Стоимость завтрака</b>    |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |              |                               | 88-89 |
| <b>ОБЕД</b>                  |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |              |                               |       |
| Салат «Пестрый»              | 31          | 1/80               | 1/100               | 0,8                                     | 3,6          | 8,6           | 70                            | 1,0          | 4,5          | 10,8         | 88,0                          | 2-87  |
| Суп рисовый с мясом          | 204         | 1/250              | 1/300               | 6,18                                    | 3,30         | 14,65         | 113,00                        | 7,41         | 3,96         | 17,58        | 135,6                         | 8-83  |
| Макаронные изделия отварные  | 688         | 1/150              | 1/200               | 5,10                                    | 7,50         | 28,50         | 202,50                        | 6,8          | 10,00        | 38,00        | 270,0                         | 7-23  |
| Котлета                      | 608         | 1/80               | 1/100               | 12,44                                   | 9,24         | 12,56         | 183,00                        | 15,55        | 11,55        | 15,7         | 228,75                        | 20-68 |
| Чай с сахаром                | 943         | 1/200              | 1/200               | 0,20                                    | 0,00         | 14,00         | 28,00                         | 0,2          | 0,00         | 14,00        | 28                            | 1-90  |
| 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  |
|                              |             |                    |                     | <b>29,92</b>                            | <b>24,60</b> | <b>80,41</b>  | <b>741,30</b>                 | <b>38,88</b> | <b>31,45</b> | <b>98,84</b> | <b>967,55</b>                 |       |
| <b>Всего:</b>                |             |                    |                     | <b>49,75</b>                            | <b>47,08</b> | <b>159,09</b> | <b>1334,74</b>                |              |              |              |                               |       |
| <b>Стоимость обеда</b>       |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |              |                               | 45-68 |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

С.Ю. Котелкина

## МЕНЮ

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

| Наименование блюда,<br>напитков               | №<br>рецептуры | Выход, г.<br>7-11 лет | Выход, г.<br>12-18 лет | Содержание основных питательных веществ |              |               |                                      |                 |                 |                        |                                     | Цена  |
|---|----------------|-----------------------|------------------------|---|--------------|---------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------------|-------------------------------------|-------|
|   |                |                       |                        | 7-11 лет                                |              |               |                                      | 12-18 лет       |                 |                        |                                     |       |
|   |                |                       |                        | белки                                   | жиры         | углеводы      | энергетическая<br>ценность, к<br>кал | белки           | жиры            | углеводы               | энергетическая<br>ценность,<br>ккал |       |
| <b>9 день</b>                                 |                |                       |                        |   |              |               |                                      |                 |                 |                        |                                     |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |                |                       |                        |   |              |               |                                      |                 |                 |                        |                                     |       |
| Каша рисовая вязкая мол.с<br>маслом и сахаром | 168            | 1/210                 |                        | 3,09                                    | 4,07         | 36,97         | 197,0                                |                 |                 |                        |                                     | 25-76 |
| Печенье                                       | 773            | 1/100                 |                        | 5,0                                     | 10,5         | 9,5           | 150,0                                |                 |                 |                        |                                     | 35-23 |
| Фрукт киви                                    | 338            | 1/100                 |                        | 0,6                                     | 0,6          | 14,64         | 66,34                                |                 |                 |                        |                                     | 20-32 |
| Чай   | 943            | 1/200                 |                        | 0,20                                    | 0,00         | 14,00         | 28,00                                |                 |                 |                        |                                     | 2-76  |
| Хлеб пшеничный                                | 8              | 1/40                  |                        | 2,4                                     | 0,8          | 16,7          | 85,7                                 |                 |                 |                        |                                     | 4-82  |
|   |                |                       |                        | <b>11,29</b>                            | <b>15,97</b> | <b>91,81</b>  | <b>527,04</b>                        |                 |                 |                        |                                     |       |
| <b>Стоимость завтрака</b>                     |                |                       |                        |   |              |               |                                      |                 |                 |                        |                                     | 88-89 |
| <b>ОБЕД</b>                                   |                |                       |                        |   |              |               |                                      |                 |                 |                        |                                     |       |
| Салат из квашенной капусты                    | 81             | 1/100                 | 1/100                  | 1,56                                    | 4,99         | 7,66          | 83,20                                | 2,6             | 5,00            | 3,10                   | 69,00                               | 11-72 |
| Суп гороховый                                 | 138            | 1/250                 | 1/300                  | 5,14                                    | 5,45         | 26,91         | 413,70                               | <del>6,46</del> | <del>6,84</del> | <del>35,34</del> 32,29 | <del>517,12</del>                   | 17-37 |
| Рыба тушеная.в томатном<br>соусе              | 486            | 1/100                 | 1/75                   | 15,72                                   | 8,90         | 7,40          | 170,00                               | 16,05           | 9,85            | 8,35                   | 194,00                              | 43-15 |
| Картофельное пюре                             | 694            | 1/150                 | 1/200                  | 3,15                                    | 7,95         | 22,05         | 112,50                               | 4,2             | 10,60           | 29,40                  | 150,00                              | 4-83  |
| Компот из сухофруктов                         | 868            | 1/200                 | 1/200                  | 0,04                                    | 0,00         | 24,76         | 94,20                                | <del>0,04</del> | 0,00            | 24,76                  | 94,2                                | 5-06  |
| 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  |
|   |                |                       |                        | <b>30,81</b>                            | <b>28,25</b> | <b>90,88</b>  | <b>1018,4</b>                        | <b>36,12</b>    | <b>30,89</b>    | <b>103,71</b>          | <b>1241,5</b>                       |       |
| <b>Всего:</b>                                 |                |                       |                        | <b>42,10</b>                            | <b>44,22</b> | <b>182,69</b> | <b>1545,44</b>                       |                 |                 |                        |                                     | 86-25 |
| <b>Стоимость обеда</b>                        |                |                       |                        |   |              |               |                                      |                 |                 |                        |                                     |       |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_

## МЕНЮ

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

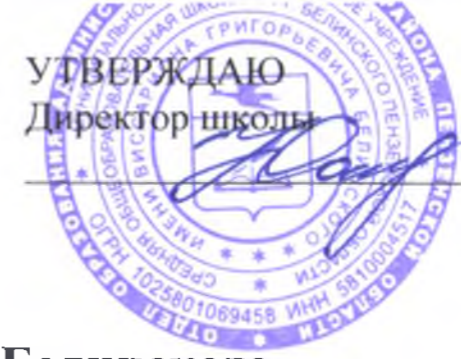
| Наименование блюда,<br>напитков                   | №<br>рецептуры | Выход, г.<br>7-11 лет | Выход, г.<br>12-18 лет | Содержание основных питательных веществ |              |               |                                      |              |              |               |   | Цена  |
|---|----------------|-----------------------|------------------------|---|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---|-------|
|   |                |                       |                        | 7-11 лет                                |              |               |                                      | 12-18 лет    |              |               |   |       |
|   |                |                       |                        | белки                                   | жиры         | углевод<br>ы  | энергетическа<br>я ценность,<br>ккал | белки        | жиры         | углево<br>ды  | энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |       |
| <b>10 день</b>                                    |                |                       |                        |   |              |               |                                      |              |              |               |   |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                    |                |                       |                        |   |              |               |                                      |              |              |               |   |       |
| Каша пшенная молочная с<br>маслом и сахаром       | 168            | 1/200                 |                        | 9,5                                     | 9,6          | 44,1          | 292,10                               |              |              |               |   | 22-94 |
| Чай с молоком                                     | 945            | 1/200                 |                        | 1,4                                     | 1,6          | 16,4          | 86,00                                |              |              |               |   | 17-81 |
| Яблоко  | 338            | 1/224                 |                        | 0,6                                     | 0,6          | 14,64         | 66,34                                |              |              |               |   | 26-17 |
| Хлеб пшеничный                                    | 8              | 1/40                  |                        | 2,4                                     | 0,8          | 16,7          | 85,7                                 |              |              |               |   | 4-82  |
| Сыр   | 42             | 1/20                  |                        | 6,96                                    | 8,85         | 0,00          | 109,20                               |              |              |               |   | 17-15 |
|   |                |                       |                        | <b>20,86</b>                            | <b>21,45</b> | <b>91,84</b>  | <b>639,34</b>                        |              |              |               |   |       |
| Стоимость завтрака                                |                |                       |                        |   |              |               |                                      |              |              |               |   | 88-89 |
| <b>ОБЕД</b>                                       |                |                       |                        |   |              |               |                                      |              |              |               |   |       |
| Салат картофельный с<br>соленым огурцом и зел.гор | 43             | 1/100                 | 1/100                  | 5,61                                    | 4,09         | 18,98         | 130,52                               | 5,61         | 4,09         | 18,98         | 130,52                                  | 3-67  |
| 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                                   | 16-45 |
| Плов с мясом                                      | 304            | 1/150                 | 1/200                  | 25,62                                   | 15,12        | 36,03         | 355,96                               | 32,02        | 18,9         | 49,7          | 444,95                                  | 36-42 |
| Чай с сахаром                                     | 389            | 1/200                 | 1/200                  | 1                                       | 0,00         | 20,2          | 84,80                                | 1            | 0,00         | 20,2          | 84,8                                    | 1-90  |
| Хлеб ржаной                                       | 7              | 1/80                  | 1/120                  | 5,2                                     | 0,96         | 2,1           | 144,80                               | 7,92         | 1,44         | 2,76          | 217,2                                   | 4-12  |
|   |                |                       |                        | <b>39,23</b>                            | <b>25,17</b> | <b>93,21</b>  | <b>974,58</b>                        | <b>48,72</b> | <b>30,43</b> | <b>110,72</b> | <b>1187,67</b>                          |       |
| Всего:  |                |                       |                        | <b>60,09</b>                            | <b>46,62</b> | <b>185,05</b> | <b>1613,92</b>                       |              |              |               |   | 62-56 |
| Стоимость обеда                                   |                |                       |                        |   |              |               |                                      |              |              |               |   |       |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_





С.Ю. Котелкина

## МЕНЮ

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

| 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 |       |
| <b>11 день</b>                       |             |                    |                     |   |       |          |                               |           |      |          |                               |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |             |                    |                     |   |       |          |                               |           |      |          |                               |       |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 93          | 1/200              |                     | 5,75                                    | 5,21  | 18,84    | 145,20                        |           |      |          |                               | 17-25 |
| Яблоко                               | 338         | 1/236              |                     | 0,6                                     | 0,6   | 14,64    | 66,34                         |           |      |          |                               | 27-50 |
| Чай с сахаром                        | 943         | 1/200              |                     | 0,20                                    | 0,00  | 14,00    | 28,00                         |           |      |          |                               | 3-24  |
| Масло сливоч.                        | 41          |                    |                     | 0,00                                    | 8,20  | 0,10     | 75,00                         |           |      |          |                               | 9-38  |
| Сыр порционный                       | 42          | 1/30               |                     | 6,96                                    | 8,85  | 0,00     | 109,20                        |           |      |          |                               | 26-70 |
| Хлеб пшеничный                       | 8           | 1/40               |                     | 2,4                                     | 0,8   | 16,7     | 85,7                          |           |      |          |                               | 4-82  |
| Всего калорий :                      |             |                    |                     | 15,91                                   | 23,66 | 64,28    | 509,44                        |           |      |          |                               |       |
| <b>Стоимость завтрака</b>            |             |                    |                     |   |       |          |                               |           |      |          |                               | 88-89 |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_


  
 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы  
 \_\_\_\_\_ С.Ю. Котелкина

## МЕНЮ

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

| Наименование блюда,<br>напитков   | №<br>рецептуры | Выход, г.<br>7-11 лет | Выход, г.<br>12 -18 | Содержание основных питательных веществ |              |              |                                     |           |      |              |   | Цена         |
|-----------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------|---|--------------|--------------|-------------------------------------|-----------|------|--------------|---|--------------|
|                                   |                |                       |                     | 7-11 лет                                |              |              |                                     | 12-18 лет |      |              |   |              |
|                                   |                |                       |                     | белки                                   | жиры         | углеводы     | энергетическая<br>ценность,<br>ккал | белки     | жиры | углево<br>ды | энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал |              |
| <b>12 день</b>                    |                |                       |                     |   |              |              |                                     |           |      |              |   |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |                |                       |                     |   |              |              |                                     |           |      |              |   |              |
| Каша мол .рисовая вязкая с<br>м/с | 168            | 1/210                 |                     | 3,09                                    | 4,07         | 36,97        | 197,0                               |           |      |              |   | 25-76        |
| Сыр порционный                    | 42             | 1/30                  |                     | 6,96                                    | 8,85         | 0,00         | 109,20                              |           |      |              |   | 26-70        |
| Хлеб пшен.                        | 8              | 1/40                  |                     | 2,4                                     | 0,8          | 16,7         | 85,7                                |           |      |              |   | 4-82         |
| Мандарины                         | 338            | 1/135                 |                     | 0,6                                     | 0,6          | 14,64        | 66,34                               |           |      |              |   | 28-85        |
| Чай с сахаром                     | 943            | 1/200                 |                     | 0,2                                     | 0,00         | 14,00        | 28,00                               |           |      |              |   | 2-76         |
|                                   |                |                       |                     | <b>13,25</b>                            | <b>14,32</b> | <b>82,31</b> | <b>486,24</b>                       |           |      |              |   |              |
| <b>Стоимость завтрака</b>         |                |                       |                     |   |              |              |                                     |           |      |              |   | <b>88-89</b> |

Повар \_\_\_\_\_

Завхоз \_\_\_\_\_

Мед. сестра \_\_\_\_\_