



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, 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	энергетичес кая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетиче ская ценность, ккал	
1 день												
ЗАВТРАК												
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
				38,86	44,63	81,88	772,15					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
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
				32,97	30,45	105,63	177,51	37,73	32,03	107,11	1326,09	
Всего:												66-31
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	
2 день												
ЗАВТРАК												
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 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
				18,61	18,14	64,27	499,04					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
Салат из свеклы с зеленым 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
				52,95	30,35	90,21	1106,22	67,97	39,22	116,11	1431,25	
Всего:				71,56	48,49	154,48	1605,26					
Стоимость обеда												64-49

Повар _____

Завхоз _____

Мед. сестра _____

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, к кал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
3 день												
ЗАВТРАК												
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
				13,59	20,71	64,28	473,04					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
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	
Всего:				53,08	45,53	145,59	1291,22					
Стоимость обеда												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	
4 день												
ЗАВТРАК												
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
				17,40	25,64	77,75	612,10					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
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
				59,5	33,56	243,78	1533,05	74,41	40,54	296,91	1985,46	
Всего:				76,90	58,60	321,53	2145,15					
Стоимость обеда												51-08

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	
5 день												
ЗАВТРАК												
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:				4,72	9,76	50,8	283,84					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
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:				42,18	47,82	128,33	1136,98	53,64	55,04	153,3	1379,49	
Стоимость обеда				46,9	57,58	179,13	15420,82					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	углево ды	энергети ческая ценность, ккал	
6 день												
ЗАВТРАК												
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
				20,47	21,41	45,96	394,2					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
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
				79,56	20,71	79,22	856,68	105,01	27,89	90,82	1051,35	
Всего:				100,03	42,12	124,28	1250,88					
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	
7 день												
ЗАВТРАК												
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
				25,17	25,25	129,1	867,54					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
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
				38,86	34,19	80,48	938,25	45,02	40,64	99,16	1180,66	73-13
Всего:				64,03	59,44	209,58	1805,79					
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	
8 день												
ЗАВТРАК												
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
				19,83	22,48	78,68	593,44					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
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
Макаронны 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
				29,92	24,60	80,41	741,30	38,88	31,45	98,84	967,55	
Всего:				49,75	47,08	159,09	1334,74					
Стоимость обеда												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, 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	
9 день												
ЗАВТРАК												
Каша рисовая вязкая мол.с 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
				11,29	15,97	91,81	527,04					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
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	6,46	6,84	35,34 32,29	517,12	17-37
Рыба тушеная.в томатном 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	0,04	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
				30,81	28,25	90,88	1018,4	36,12	30,89	103,71	1241,5	
Всего:				42,10	44,22	182,69	1545,44					86-25
Стоимость обеда												

Повар _____

Завхоз _____

Мед. сестра _____

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	углевод ы	энергетическа я ценность, ккал	белки	жиры	углево ды	энергети ческая ценность, ккал	
10 день												
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная с 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
				20,86	21,45	91,84	639,34					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
Салат картофельный с 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
				39,23	25,17	93,21	974,58	48,72	30,43	110,72	1187,67	
Всего:				60,09	46,62	185,05	1613,92					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	
11 день												
ЗАВТРАК												
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					
Стоимость завтрака												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, 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	углево ды	энергети ческая ценность, ккал	
12 день												
ЗАВТРАК												
Каша мол .рисовая вязкая с 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
				13,25	14,32	82,31	486,24					
Стоимость завтрака												88-89

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