

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы



С.Ю. Котелкина

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
на 26 октября 2023 года.

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12-18 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-18 лет				
				белки	жиры	углевод ы	энергетическа я ценность, ккал	белки	жиры	углево ды	энергети ческая ценность, ккал	
10 день												
ЗАВТРАК												
Каша пшенная молочная с маслом и сахаром	168	1/200		9,5	9,6	44,1	292,10					22-51
Чай с молоком	945	1/200		1,4	1,6	16,4	86,00					12-79
Мандарины	338	1/103		0,6	0,6	14,64	66,34					31-19
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					4-85
Сыр	42	1/20		6,96	8,85	0,00	109,20					17-55
				20,86	21,45	91,84	639,34					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
Салат из свежих помидоров с луком	14	1/100	1/100	0,68	3,71	2,83	47,46	1,13	6,18	4,72	79,10	4-22
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	18-05
Плов с мясом	304	1/150	1/200	25,62	15,12	36,03	355,96	32,02	18,9	49,7	444,95	41-35
Чай с сахаром	389	1/200	1/200	1	0,00	20,2	84,80	1	0,00	20,2	84,8	2-20
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,80	7,92	1,44	2,76	217,2	4-15
				34,30	24,79	77,06	974,58	44,24	32,52	96,46	1136,25	
Всего:				55,16	46,24	168,6	1530,86					69-97
Стоимость обеда												

Повар Алсу

Завхоз Али

Мед. сестра Вероника