



С.Ю. Котелкина

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 07 ноября 2023 года.

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12-18 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-18 лет				
				Бел ки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
1 день												
ЗАВТРАК												
Каша гречневая рассыпчатая	679	1/150		7,46	5,61	35,84	230,45					13-26
Йогурт	589	1/100		3,0	2,5	9,5	306,00					50-75
Чай с сахаром	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					3-20
Сливочное масло	41	1/10		0,00	8,20	0,10	75,00					10-03
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					4-85
Печенье	773	1/19		5,0	10,5	9,5	150,0					6-80
				18,06	27,61	85,64	875,15					
Стоимость завтрака												
ОБЕД												
Салат из свежих помидоров и огурцов.	15	1/60	1/100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	69,00	7-27
Суп гороховый	138	1/250	1/300	5,14	5,45	26,91	413,7	6,16	6,54	32,29	496,44	19-17
Биточки	608	1/100	1/100	15,55	11,55	15,70	228,75	15,55	11,55	15,70	228,75	23-30
Макароны отварные	688	1/150	1/150	5,10	7,50	28,50	202,50	5,10	7,5	28,5	220,5	6-87
Компот из сухофруктов	868	1/200	1/200	0,4	0,00	24,76	94,20	0,4	0,00	24,76	94,20	5-40
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	4-15
				31,98	29,15	100,21	138,83	36,11	33,18	107,74	1331,20	
Всего:				50,04	56,76	185,85	1013,					66-16
Стоимость обеда												

Повар Алла

Завхоз Сергей

Мед. сестра Ирина