

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

*С.Ю. Котелькина*  
С.Ю. Котелькина



**МЕНЮ**  
**МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского**  
**На 21 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	
<b>1 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша гречневая рассыпчатая	679	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45						
Йогурт	589	1/100	3,0	2,5	9,5	306,00						13-26
Чай с сахаром	943	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00						50-75
Сливочное масло	41	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00						3-20
Хлеб пшеничный	8	1/40	2,4	0,8	16,7	85,7						10-03
Печенье	773	1/19	5,0	10,5	9,5	150,0						4-85
			<b>18,06</b>	<b>27,61</b>	<b>85,64</b>	<b>875,15</b>						6-80
<b>Стоимость завтрака</b>												88-89
<b>ОБЕД</b>												
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
				<b>31,98</b>	<b>29,15</b>	<b>100,21</b>	<b>138,83</b>	<b>36,11</b>	<b>33,18</b>	<b>107,74</b>	<b>1331,20</b>	
<b>Всего:</b>				<b>50,04</b>	<b>56,76</b>	<b>185,85</b>	<b>1013,98</b>					66-16
<b>Стоимость обеда</b>												

Повар *Мер*

Завхоз *Сей*

Мед. сестра *Шеро*