



МЕНИЮ

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 14 февраля 2024 года.

Наименование блюда, напиток	№ рецептуры	выход 7-11	выход 11-18	содержание основных питательных веществ				Цена
				белки	жиры	углеводы	Ккал	
7 день								
Завтрак								
Капша "Дружба"	11	200		6,32	10,18	26,34	223,60	15,5
Сок	693	1/200		1,00	0,00	21,20	88,00	16
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,40	0,30	12,60	64,20	4
Всего:				9,72	10,48	60,14	375,80	35,5
Обед								
Салат из свеж.огурц	10	1/60		0,46	3,65	1,43	56,88	15,30
Борщ из свежей капусты	137	1/250		1,80	5,00	15,90	238,50	18,14
Тефтели	462	1/100		10,42	15,23	12,08	201,60	36,93
Гречка рассыпчатая	679	1/150		7,46	5,61	35,84	230,45	13,27
Кисель	10	1/200		0,00	0,00	18,00	60,00	8
Хлеб пшеничный	8	1/30		2,40	0,30	12,60	64,20	3,07
Хлеб ржаной	7	1/20		1,90	0,30	20,00	86,00	2,73
Всего:				24,44	30,09	115,85	957,63	97,44
Полдник								
Хлеб пшеничный	8	1/30		2,40	0,80	16,70	85,70	3,04
Сыр порционный	42	1/30		4,64	5,90	0,00	72,80	18,6
Чай с сахаром	943	1/200		20,00	0,00	14,00	28,00	2,20
Всего:				27,04	6,70	30,70	186,50	
Итого за День				51,48	36,79	146,55	1144,13	23,84
Повар				Завхоз				Мел. сестра