

Утверждаю  
Директор МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области  
им. В.Г.Белинского

Котелкина С.Ю.

# МЕНЮ

МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г.Белинского

На 22 ноября 2024 года.

| На 22 ноября 2024 года.               |             |            |          | содержание основных питательных веществ |             |         |  |       | Цена |
|---------------------------------------|-------------|------------|----------|-----------------------------------------|-------------|---------|--|-------|------|
| Наименование блюда, напитков          | № рецептуры | выход 7-11 | 7-11 лет |                                         |             |         |  |       |      |
|                                       |             |            | белки    | жиры                                    | углеводы    | Ккал    |  |       |      |
| 3 день                                |             |            |          |                                         |             |         |  |       |      |
| ЗАВТРАК                               |             |            |          |                                         |             |         |  |       |      |
| Суп молочный с макаронными изделиями  | 93          | 1/200      | 5,75     | 5,21                                    | 18,84       | 145,20  |  | 15,8  |      |
| Чай с сахаром                         | 943         | 1/200      | 0,20     | 0,00                                    | 14,00       | 28,00   |  | 2,1   |      |
| Сыр                                   | 42          | 1/25       | 4,64     | 5,90                                    | 0,00        | 72,80   |  | 16,63 |      |
| Хлеб пшеничный                        |             | 1/40       | 2,40     | 0,80                                    | 16,70       | 85,70   |  | 4     |      |
| Всего:                                |             |            | 12,99    | 11,91                                   | 49,54       | 331,70  |  | 38,53 |      |
|                                       |             |            |          |                                         |             |         |  |       |      |
|                                       |             |            |          |                                         |             |         |  |       |      |
| Обед                                  |             |            |          |                                         |             |         |  |       |      |
| Салат из белокочанной капусты         | 5           | 1/60       | 1,56     | 3,00                                    | 1,86        | 41,40   |  | 1,9   |      |
| Щи из свежей капусты с куриным мясом. | 439         | 1/250      | 14,60    | 3,30                                    | 26,70       | 274,00  |  | 9,82  |      |
| Гуляш из куриной грудки               | 591         | 1/100      | 23,80    | 19,52                                   | 5,74        | 203,00  |  | 53,35 |      |
| Картофельное пюре                     | 694         | 1/150      | 3,15     | 7,95                                    | 22,05       | 112,50  |  | 23,52 |      |
| Чай                                   | 943         | 1/200      | 0,20     | 0,00                                    | 14,00       | 28,00   |  | 3,05  |      |
| Хлеб пшеничный                        | 8           | 1/30       | 1,80     | 0,6                                     | 12,52       | 64,27   |  | 3,07  |      |
| Хлеб ржаной                           | 7           | 1/20       | 1,30     | 0,24                                    | 0,52        | 36,20   |  | 2,73  |      |
| Всего:                                |             |            | 46,41    | 34,01                                   | 82,87       | 759,37  |  | 97,44 |      |
|                                       |             |            |          |                                         |             |         |  |       |      |
| Полдник                               |             |            |          |                                         |             |         |  |       |      |
|                                       |             |            |          |                                         |             |         |  | 16,5  |      |
| Пряник                                |             | 1/100      | 5,50     | 6,00                                    | 75,00       | 380,00  |  | 5,32  |      |
| Компот из сухофруктов                 | 868         | 1/200      | 0,40     | 0,00                                    | 24,76       | 94,20   |  | 21,82 |      |
| Всего:                                |             |            | 5,90     | 6,00                                    | 99,76       | 474,20  |  |       |      |
| Итого за день                         |             |            | 65,30    | 51,92                                   | 232,17      | 1565,27 |  |       |      |
| Повар                                 |             |            | Завхоз   |                                         | Мед. сестра |         |  |       |      |