



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 13 января 2025 года.

| Наименование блюда, напитков          | № рецептуры | выход 7-11 | содержание основных питательных веществ |       |          |                         |  |  | Цена  |
|---------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------------------|-------|----------|-------------------------|--|--|-------|
|                                       |             |            | 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                   |  |  | 4,22  |
| Щи из свежей капусты с куриным мясом. | 439         | 1/250      | 14,60                                   | 3,30  | 26,70    | 274,00                  |  |  |       |
| Гуляш из куриной грудки               | 591         | 1\100      | 23,80                                   | 19,52 | 5,74     | 203,00                  |  |  | 9,82  |
| Картофельное пюре                     | 694         | 1/150      | 3,15                                    | 7,95  | 22,05    | 112,50                  |  |  | 53,35 |
| Чай                                   | 943         | 1\200      | 0,20                                    | 0,00  | 14,00    | 28,00                   |  |  | 23,52 |
| Хлеб пшеничный                        | 8           | 1\30       | 1,80                                    | 0,6   | 12,52    | 64,27                   |  |  | 3,05  |
| Хлеб ржаной                           | 7           | 1\20       | 1,30                                    | 0,24  | 0,52     | 36,20                   |  |  | 3,07  |
| Всего:                                |             |            | 46,41                                   | 34,01 | 82,87    | 759,37                  |  |  | 2,73  |
| Полдник                               |             |            |                                         |       |          |                         |  |  | 99,76 |
|                                       |             |            |                                         |       |          |                         |  |  |       |
| Пряник                                |             | 1\100      | 5,50                                    | 6,00  | 75,00    | 380,00                  |  |  |       |
| Компот из сухофруктов                 | 868         | 1/200      | 0,40                                    | 0,00  | 24,76    | 94,20                   |  |  | 16,5  |
| Всего:                                |             |            | 5,90                                    | 6,00  | 99,76    | 474,20                  |  |  | 5,32  |
| Итого за день                         |             |            | 65,30                                   | 51,92 | 232,17   | 1565,27                 |  |  | 21,82 |
| Повар <i>Алла</i>                     |             |            | Завхоз <i>Алла</i>                      |       |          | Мед. сестра <i>Алла</i> |  |  |       |