

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области

Котелина С.Ю..



МЕНЮ

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области. И.В. Котелина
На 22 января 2025 года.

Наименование блюда, напиток	№ рецептуры	выход 7-11	содержание основных питательных веществ					Цена
			белки	жиры	углеводы	Ккал		
10 день								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	168	1/200	9,50	9,60	44,10	292,10	18,20	
Чай с сахаром	943	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00	2,1	
Сыр	42	1\20	4,64	5,90	0,00	72,80	13,3	
Хлеб пшеничный		1\40	2,40	0,30	12,60	64,20	4	
Всего:			16,74	15,80	70,70	457,10	37,6	
Обед								
Салат из свеклы с зеленым горош.	34	1\60	1,00	2,51	4,92	46,26	4,23	
Борщ из свежей капусты с куриным мясом.	137	1/250	1,80	5,00	15,90	258,50	19,81	
Плов из куриной грудки	304	1/150	25,62	15,12	36,03	355,96	61,92	
Кисель	10	1/200	0,00	0,00	18,00	60,00	8	
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:			31,52	22,87	87,37	821,19	99,76	
Полдник								
Компот из свеж.плодов	859	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00	7,37	
Вафли		1\100	5,00	28,00	64,00	530,00	24,6	
Всего:			5,20	28,20	86,30	640,00	31,97	
Итого за день			53,46	66,87	244,37	1918,29		
Повар			Завхоз				Мед. сестра	