



**МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского**  
**На 23 января 2023 года.**

**МЕНЮ**  
 Котелкина С.Ю..

| Наименование блюда, напиток             | № рецептуры | выход 7-11 | выход 11-18 | содержание основных питательных веществ |              |              |               |                |             |          |      |  |  | Цена |  |              |
|---|-------------|------------|-------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|----------|------|--|--|------|--|--------------|
|   |             |            |             | 7-11 лет                                |              |              |               |                | 12-18 лет   |          |      |  |  |      |  |              |
|   |             |            |             | белки                                   | жиры         | углеводы     | Ккал          | белки          | жиры        | углеводы | Ккал |  |  |      |  |              |
| 1 день                                  |             |            |             |   |              |              |               |                |             |          |      |  |  |      |  |              |
| <b>завтрак</b>                          |             |            |             |   |              |              |               |                |             |          |      |  |  |      |  |              |
| Каша гречневая рассыпчатая со слив.мас. | 679         | 1\150      |             |   | 7,46         | 5,61         | 35,84         | 230,45         |             |          |      |  |  |      |  | 9,95         |
| Сыр порционный                          | 42          | 1\30       |             |   | 4,64         | 5,90         | 0,00          | 72,80          |             |          |      |  |  |      |  | 19,95        |
| Чай с сахаром                           | 943         | 1\200      |             |   | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00          |             |          |      |  |  |      |  | 2,1          |
| Хлеб пшеничный                          | 8           | 1\40       |             |   | 2,40         | 0,80         | 16,70         | 85,70          |             |          |      |  |  |      |  | 4            |
| <b>Всего:</b>                           |             |            |             |   | <b>14,70</b> | <b>12,31</b> | <b>66,54</b>  | <b>416,95</b>  |             |          |      |  |  |      |  | <b>36,00</b> |
| <b>обед</b>                             |             |            |             |   |              |              |               |                |             |          |      |  |  |      |  |              |
| Салат из моркови с яблоком и курагой    | 7           | 1\60       |             |   | 0,59         | 3,50         | 6,19          | 57,07          |             |          |      |  |  |      |  |              |
| Суп гороховый с куриным мясом.          | 138         | 1\250      |             |   | 5,14         | 5,45         | 26,91         | 413,70         |             |          |      |  |  |      |  | 11,19        |
| Биточки                                 | 608         | 1\100      |             |   | 15,55        | 11,55        | 15,70         | 228,75         |             |          |      |  |  |      |  | 23,51        |
| Макаронны отварные со слив.мас.         | 688         | 1\150      |             |   | 5,10         | 7,50         | 28,50         | 202,50         |             |          |      |  |  |      |  | 41,3         |
| Компот из смеси сухофруктов             | 868         | 1\200      |             |   | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,20          |             |          |      |  |  |      |  | 10,39        |
| Хлеб пшеничный                          | 8           | 1\30       |             |   | 1,80         | 0,6          | 12,52         | 64,27          |             |          |      |  |  |      |  | 7,57         |
| Хлеб ржаной                             | 7           | 1\20       |             |   | 1,30         | 0,24         | 0,52          | 36,20          |             |          |      |  |  |      |  | 3,07         |
| <b>Всего:</b>                           |             |            |             |   | <b>29,52</b> | <b>28,24</b> | <b>114,58</b> | <b>1096,69</b> |             |          |      |  |  |      |  | <b>99,76</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |             |            |             |   |              |              |               |                |             |          |      |  |  |      |  |              |
| Сок фруктовый                           | 389         | 1\200      |             |   | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 84,80          |             |          |      |  |  |      |  | 22           |
| Пряник                                  |             | 1\100      |             |   | 5,50         | 6,00         | 75,00         | 380,00         |             |          |      |  |  |      |  | 16,5         |
| <b>Всего:</b>                           |             |            |             |   | <b>6,50</b>  | <b>6,00</b>  | <b>95,20</b>  | <b>464,80</b>  |             |          |      |  |  |      |  | <b>38,5</b>  |
| <b>Итого за день</b>                    |             |            |             |   | <b>50,72</b> | <b>46,55</b> | <b>276,32</b> | <b>1978,44</b> |             |          |      |  |  |      |  | <b>0,00</b>  |
| Повар                                   |             |            |             |   | Завхоз       |              |               |                | Мед. сестра |          |      |  |  |      |  | <b>0,00</b>  |