

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 01 Октября 2025 года.

МЕНЮ



Утверждено
 Директор МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области
 им. В.Г. Белинского
 Котелкина С.Ю.

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход 11-18	содержание основных питательных веществ					Цена
			белки	жиры	углеводы	Ккал		
3 день								
Обед								
Салат из белокочанной капусты	79	1\100	2,60	5,00	3,10	69,00	3,88	
Щи из свежей капусты с куриным мясом.	439	1\300	18,25	4,12	33,30	350,80	19,8	
Гуляш из куриной грудки	591	1\100	23,80	19,52	5,74	203,00	33,59	
Картофельное пюре	694	1\200	4,20	10,60	29,40	150,00	7,61	
Чай с сахаром	943	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00	2,1	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,1	
Всего:			54,25	40,20	87,64	945,60	72,08	
Повар			Завхоз					Мед. сестра

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 02 Октября 2025 года.



Утверждено
 Директор МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области
 им. В.Г. Белинского
 Котелкина С.Ю.

Наименование блюда, напиток	№ рецептура	Выход 11-18	12-18 лет				Ккал	Цена
			Белки	жиры	углеводы	ккал		
4 день								
Обед								
Салат из помидоров с луком	14	1\100	1,13	6,18	4,72	79,10	10,78	
Суп лапша-с курицей	108	1\250	183,40	10,17	9,42	220,16	16,1	
Тфтели мясные	462	1\100	10,42	15,23	12,08	201,60	23,1	
Гречка рассыпчатая с маслом	679	1\150	7,46	5,61	35,84	230,45	7,8	
Компот из с/фруктов	868	1\200	0,04	0,00	24,76	94,20	5,32	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,1	
Всего:			207,65	38,15	88,92	970,31	68,2	
Повар			Завхоз				Мед. сестра	

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 03 Октября 2025 года.



МЕНЮ

Утверждено
 Директор МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области
 им. В.Г. Белинского
 Котелкина С.Ю.

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход 11-18	содержание основных питательных веществ				Цена	
			белки	жиры	углеводы	Ккал		
5 день								
Обед								
Салат из моркови с яблоками	38	1\100	1,08	0,18	8,62	40,40	7,58	
Суп крестьянский с куриным мясом.	201	1\300	7,48	9,40	19,40	185,35	15,81	
Рыба тушеная в том.соусе с овощами	486	1\100	16,05	9,85	8,35	194,00	44,24	
Рис отварной	304	1\200	11,64	19,48	100,00	596,94	10,05	
Компот из свежих яблок	859	1\200	0,20	0,20	22,30	110,00	7,65	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,1	
Всего:			41,65	40,07	160,77	1271,49	90,43	
Повар			Завхоз				Мел. сестра	

МОУ СОШ №1 г. Белгинского Пензенской области им. В.Г. Белгинского
На 06 Октября 2025 года.

МЕНЮ



Котелкина С.Ю.

12-18 лет
 содержание основных питательных веществ

Наименование блюд, напитков	№ рецептуры	Выход 11-18	12-18 лет				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Кал	
6 день							
Обед							
Салат из белокочанной капусты	79	1\100	2,60	5,00	3,10	69,00	4,11
Щи из свежей капусты с куриным мясом.	439	1\300	18,25	4,12	33,30	350,80	23,91
Котлета	608	1\100	15,55	11,55	15,70	228,75	26,16
Гороховое пюре	50	1\200	61,73	4,60	25,06	226,60	8,8
Чай с сахаром	943	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00	2,1
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,1
Всего:			103,53	26,23	93,26	1047,95	70,18
Повар <i>[Signature]</i>			Завхоз <i>[Signature]</i>			Мед. сестра <i>[Signature]</i>	

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 07 ОКТЯБРЯ 2025 года.



Утверждено
 Директор МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области
 им. В.Г. Белинского
 Котелкина С.Ю.

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход 1:18	12-18 лет				Ккал	Цена
			Белки	жиры	углеводы			
Обед								
Салат из свежих огурцов.	13	1\100	0,77	6,08	2,38	67,30	13,34	
Суп рисовый с куриным мясом.	204	1\300	7,41	3,96	17,58	135,60	9,02	
Голень куриная	301	1\100	16,48	12,93	0,97	177,04	33,6	
Макаронны отварные	688	1\150	5,10	7,50	28,50	202,50	6,87	
Кисель	10	1\200	0,00	0,00	18,00	60,00	5,52	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,1	
Всего:			34,96	31,43	69,53	787,24	73,45	
Повар	<i>Стефан</i>		Завхоз	<i>Стефан</i>		Мед. сестра	<i>Стефан</i>	

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 08 ОКТЯБРЯ 2025 года.

МЕНЮ



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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход 11-18	12-18 лет				Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
Обед								
Салат пестрый	31	1\100	1,00	4,50	10,80	88,00	6,10	
Борщ из свежей капусты с куриным мясом.	137	1\300	2,16	6,00	19,08	310,20	14	
Гречка рассыпчатая с маслом	679	1\150	7,46	5,61	35,84	230,45	7,80	
Гуляш из куриной грудки	591	1\100	23,80	19,52	5,74	203,00	32,94	
Компот из сухофруктов	868	1\200	0,04	0,00	24,76	94,20	5,32	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,10	
Всего:			39,66	36,59	98,32	1070,65	71,26	
Повар			Завхоз				Мед. сестра	

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 10 Октября 2025 года.



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

Наименование блюда, напитков	№ рецептура	выход 11-18	содержание основных питательных веществ				Цена
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
10 день							
Обед							
Салат из помидоров с луком	14	1\100	1,13	6,18	4,72	79,10	10,5
Борщ из свежей капусты с куриным мясом.	137	1\300	2,16	6,00	19,08	310,20	12,49
Плов из куриной грудки	304	1\200	32,02	18,90	49,70	444,95	38,97
Кисель	10	1\200	0,00	0,00	18,00	60,00	5,52
Хлеб ржаной	8	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,1
Всего:			40,51	32,04	93,60	1039,05	72,58
Повар <i>Шу</i>			Завхоз <i>Шу</i>			Мед. сестра <i>Шу</i>	



МЕНЮ
 Утверждаю
 Директор МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области
 им. В.Г. Белинского
 Котелкина С.Ю.

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 13 Октября 2025 года.

Наименование блюда, напитков	№ рецептура	Выход 11-18	содержание основных питательных веществ				Цена	
			белки	жиры	углеводы	Ккал		
1 день								
ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов.	15	1\100	0,98	6,15	3,73	74,20	10,5	
Суп гороховый куриным мясом.	138	1\300	6,16	6,54	32,29	496,44	18,55	
Виточки	608	1\100	15,55	11,55	15,70	228,75	26,48	
Макаронны отварные	688	1\150	5,10	7,50	28,50	202,50	7,67	
Компот из смеси сухофруктов	868	1\200	0,04	0,00	24,76	94,20	5,32	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,1	
Всего:			33,03	32,70	107,08	1240,89	73,62	
Повар			Завхоз				Мед. сестра	

Утверждено
 Директор МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области

им. В.П.Короленко

Котелкина С.Ю.

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.П. Короленко
На 14 Октября 2025 года.



Наименование блюд, напитков	№ рецептуры	Выход 11-18	содержание основных питательных веществ				Цена	
			Белки	жиры	углеводы	Ккал		
2 день								
Обед								
Салат из свежклы с зеленым горош.	34	1\100	1,67	4,18	8,20	77,10	9,18	
Рассольник с куриным мясом.	132	1\300	26,16	14,70	41,45	664,00	17,65	
Плов из птицы	304	1\200	32,02	18,90	49,70	444,95	38,97	
Чай с сахаром	943	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00	2,1	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,1	
Всего:			65,25	38,74	115,45	1358,85	73	
Повар	<i>ИИ</i>	Завхоз	<i>ИИ</i>				Мед. сестра <i>ИИ</i>	

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 15 ОКТЯБРЯ 2025 года.



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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход 11-18	содержание основных питательных веществ				Цена
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
3 день							
Обед							
Салат из белокочанной капусты	79	1\100	2,60	5,00	3,10	69,00	
Ши из свежей капусты с куриным мясом.	439	1\300	18,25	4,12	33,30	350,80	
Гуляш из куриной грудки	591	1\100	23,80	19,52	5,74	203,00	
Картофельное пюре	694	1\200	4,20	10,60	29,40	150,00	
Чай с сахаром	943	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	
Всего:			54,25	40,20	87,64	945,60	
Повар <i>С.Ю.</i>			Завхоз <i>С.Ю.</i>			Мед. сестра <i>С.Ю.</i>	

МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
 На 16 Октября 2025 года.



МЕНЮ

Утверждено
 Директор МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области
 им. В.Г. Белинского
 Котелкина С.Ю.

Наименование блюда, напитка	№ рецептура	Выход 11-18	содержание основных питательных веществ				Цена
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
4 день							
Обед							
Салат из помидоров с луком	14	1\100	1,13	6,18	4,72	79,10	
Суп лапша-с курицей	108	1\250	183,40	10,17	9,42	220,16	
Тефтели мясные	462	1\100	10,42	15,23	12,08	201,60	
Гречка рассыпчатая с маслом	679	1\150	7,46	5,61	35,84	230,45	
Компот из с/фруктов	868	1\200	0,04	0,00	24,76	94,20	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	
Всего:			207,65	38,15	88,92	970,31	
Повар <i>СВ</i>			Завхоз <i>СВ</i>			Мел. сестра <i>СВ</i>	

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Л. Белинского
На 17 Октября 2025 года.

МЕНЮ



Утверждаю
 Директор МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области
 им. В.Л. Белинского
 Котелкина С.Ю.

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход 11-18	12-18 лет				Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
5 день								
Обед								
Салат из моркови с яблоками	38	1\100	1,08	0,18	8,62	40,40		
Суп крестьянский с куриным мясом.	201	1\300	7,48	9,40	19,40	185,35	7,58	
Рыба тушеная в том.соусе с овощами	486	1\100	16,05	9,85	8,35	194,00	15,81	
Рис отварной	304	1\200	11,64	19,48	100,00	596,94	44,24	
Компот из свежих яблок	859	1\200	0,20	0,20	22,30	110,00	10,05	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	7,65	
Всего:			41,65	40,07	160,77	1271,49	90,43	
Повар			Завхоз				Мед. сестра	

Утверждено



 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 20 Октября 2025 года.

Наименование блюда, напитков	№ рецептура	Выход 11-18	содержание основных питательных веществ				Цена
			Белки	жиры	углеводы	Ккал	
6 день							
Обед							
Салат из белокочанной капусты	79						
Ши из свежей капусты с куриным мясом.	439	1\100	2,60	5,00	3,10	69,00	
Котлета	608	1\300	18,25	4,12	33,30	350,80	
Гороховое пюре	50	1\100	15,55	11,55	15,70	228,75	
Чай с сахаром	943	1\200	61,73	4,60	25,06	226,60	
Хлеб ржаной	7	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	
Всего:			103,53	26,23	93,26	1047,95	
Повар	<i>[Signature]</i>		Завхоз	<i>[Signature]</i>		Мед. сестра	<i>[Signature]</i>

МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
 На 21 ОКТЯБРЯ 2025 года.

МЕНЮ



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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход 11-18	Содержание основных питательных веществ				Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
7 день								
Обед								
Салат из свежих овощей.	13		0,77	6,08	2,38	67,30		
Суп рисовый с куриным мясом.	204	1\100	7,41	3,96	17,58	135,60	13,34	
		1\300						
Голень куриная	301	1\100	16,48	12,93	0,97	177,04	9,02	
Макаронны отварные	688	1\150	5,10	7,50	28,50	202,50	33,6	
Кисель	10	1\200	0,00	0,00	18,00	60,00	6,87	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,52	
Всего:			34,96	31,43	69,53	787,24	5,1	
							73,45	
Повар			Завхоз				Мед. сестра	

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 22 Октября 2025 года.

МЕНЮ



Утверждено
 Директор МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области
 им. В.Г. Белинского
 Котелкина С.Ю..

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход 11-18	содержание основных питательных веществ				Цена	
			12-18 лет	Белки	жиры	углеводы		Ккал
Обед								
Салат пестрый	31	1\100	1,00	4,50	10,80	88,00	6,10	
Борщ из свежей капусты с куриным мясом.	137	1\300	2,16	6,00	19,08	310,20	14	
Речка рассыпчатая с маслом	679	1\150	7,46	5,61	35,84	230,45		
Гуляш из куриной грудки	591	1\100	23,80	19,52	5,74	203,00	7,80	
Компот из сухофруктов	868	1\200	0,04	0,00	24,76	94,20	32,94	
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,32	
Всего:			39,66	36,59	98,32	1070,65	71,26	
Повар			Завхоз				Мед. сестра	

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 23 ОКТЯБРЯ 2025 года.



Утверждено
 Директор МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области
 им. В.Г. Белинского
 Котелкина С.Ю..

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход 11-18	Содержание основных питательных веществ				Цена
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
9 день							
Обед							
Салат витаминный	40	1\100	1,5	4,60	11,00	91,00	5,2
Суп гороховый с куриным мясом.	138	1\300	6,16	6,54	32,29	496,44	15,32
Котлета	608	1\100	15,55	11,55	15,70	228,75	26,16
Картофельное пюре	694	1\200	4,20	10,60	29,40	150,00	7,61
Чай с лимоном	377	1\200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,49
Хлеб ржаной	7	1\50	5,20	0,96	2,10	144,80	5,1
Всего:			41,63	36,53	105,91	1225,65	62,88
Повар <i>С.Ю.</i>			Завхоз <i>С.Ю.</i>			Мед. сестра <i>С.Ю.</i>	

