

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 28 ноября 2025 года.



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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11	7-11 лет				Цена
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
8 день							
Завтрак							
Каша овсяная молочная	17	1/200	6,35	8,51	21,86	187,00	17,9
Сыр	42	1/20	6,96	8,85	0,00	109,20	13,3
Хлеб пшеничный	8	1/40	2,40	0,80	16,70	85,70	4
Чай с сахаром	943	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00	2,1
Всего:			15,91	18,16	52,56	409,90	37,3
Обед							
Салат пестрый	31	1/80	0,80	3,60	8,60	70,00	7,45
Борщ из свежей капусты с куриным мясом.	137	1/250	1,80	5,00	15,90	258,50	16,83
Гречка рассыпчатая с маслом	679	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45	11,31
Гуляш из куриной грудки	591	1/100	23,80	19,52	5,74	203,00	47,76
Печенье		1/50	2,70	3,70	36,70	699,00	23,49
Компот из сухофруктов	868	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	7,71
Хлеб пшеничный	8	1/30	1,80	0,6	12,52	64,27	4,52
Хлеб ржаной		1/20	1,30	0,24	0,52	36,20	4,18
Всего:			39,70	37,67	140,06	1655,62	123,25
Полдник							
Пряник		1/100	5,50	6,00	75,00	380,00	16,5
Компот из сухофруктов	868	1/200	0,40	0,00	24,76	94,20	5,32
Всего:			5,90	6,00	99,76	474,20	21,82
Итого за день			61,51	61,83	292,38	2539,72	
Повар			Завхоз				Мед. сестра

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 27 ноября 2025 года.

МЕНЮ



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

содержание основных питательных веществ

На 27 ноября 2025 года.									
содержание основных питательных веществ									
Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11	выход 11-18	7-11 лет				Цена	
				белки	жиры	углеводы	Ккал		
7 день									
Завтрак									
Каша "Дружба"	11	200		6,32	10,18	26,34	223,60		16,50
Сок	693	1/200		1,00	0,00	21,20	88,00		16
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,40	0,80	16,70	85,70		4
Всего:				9,72	10,98	64,24	397,30		36,5
Обед									
Салат из свежих овощей	13	1/60		0,46	3,65	1,43	40,38		9,18
Суп рисовый с куриным мясом.	204	1/250		6,18	3,30	14,65	113,00		23,32
Голень куриная	301	0,01		14,31	10,80	0,64	155,79		40,6
Макаронны отварные	688	1/150		5,10	7,50	28,50	202,50		9,96
Сыр порционный	42	1/20		4,64	5,90	0,00	72,80		23,49
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		4,52
Хлеб ржаной	7	1/20		1,30	0,24	0,52	36,20		4,18
Всего:				33,79	31,39	75,74	744,94		123,25
Полдник									
Хлеб пшеничный	8	1/30		2,40	0,80	16,70	85,70		3,04
Сыр порционный	42	1/30		4,64	5,90	0,00	72,80		19,95
Чай с сахаром	943	1/200		20,00	0,00	14,00	28,00		2,10
Всего:				27,04	6,70	30,70	186,50		25,09
Итого за День				60,83	38,09	106,44	931,44		
Повар				Завхоз				Мед. сестра	

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 26 ноября 2025 года.

МЕНЮ



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

На 26 ноября 2025 года.									
				содержание основных питательных веществ					
Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11	7-11 лет				Цена		
			белки	жиры	углеводы	Ккал			
6 день									
Завтрак									
Суп молочный с мак.изд.	93	1/200	5,75	5,21	18,84	145,20		13,93	
Масло сливочное	41	1\10	0,00	0,80	16,70	85,70		7,96	
Кофейный напиток с молоком	395	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00		11,26	
Хлеб пшеничный	8	1\40	2,40	0,80	16,70	85,70		4	
Всего:			11,00	9,22	66,60	407,60		37,15	
Обед									
Салат из белокочанной капусты	79	1\60	1,56	3,00	1,86	41,40		2,65	
Щи из свежей капусты с куриным мясом.	439	1/250	14,60	3,30	26,70	274,00		34,62	
Котлета	608	1\100	15,55	11,55	15,70	228,75		37,93	
Гороховое пюре	50	1/150	46,30	3,50	18,80	170,00		12,76	
Чай с сахаром	943	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00		3,1	
Фрукт	338	1\92	0,60	0,60	14,64	66,36		23,49	
Хлеб пшеничный	8	1\30	1,80	0,6	12,52	64,27		4,52	
Хлеб ржаной	7	1\20	1,30	0,24	0,52	36,20		4,18	
Всего:			81,91	22,19	104,22	908,98		123,25	
Подник									
Чай с лимоном	943	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00		3,44	
Печенье		1\100	2,70	3,70	36,70	699,00		24,1	
Всего:			2,90	3,70	50,70	727,00		27,54	
Итого за день			95,81	35,11	221,52	2043,58			
Повар			Завхоз				Мед. сестра		

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.И. Белинского
На 25 ноября 2025 года.



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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11	содержание основных питательных веществ					Цена
			7-11 лет					
			белки	жиры	углеводы	Ккал		
5 день								Цена
Макаронные изделия с тертым сыром	202	1\200	1,52	0,16	5,36	28,80		31,4
Чай с сахаром	943	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00		2,1
Масло сливочное	41	1\10	0,00	8,20	0,10	75,00		7,96
Хлеб пшеничный	8	1\40	2,40	0,80	16,70	85,70		4
Всего:			4,12	9,16	36,16	217,50		45,46
Обед								
Салат из моркови с яблоком	45	1\100	1,08	0,18	8,62	40,40		4,7
Суп крест.с кур. мяс.	201	1\250	5,99	7,54	15,53	148,28		12,92
Гуляш из куриной грудки	591	1\100	23,80	19,52	5,74	203,00		47,76
Рис отварной	304	1\150	8,73	14,61	75,00	447,70		14,57
Компот из свежих плодов	859	1\200	0,20	0,20	22,30	110,00		11,11
Сыр	42	1\20	4,64	5,90	0,00	72,80		23,49
Хлеб пшеничный	8	1\30	1,80	0,6	12,52	64,27		4,52
Хлеб ржаной	7	1\20	1,30	0,24	0,52	36,20		4,18
Всего:			47,54	48,19	139,71	1122,65		123,25
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			56,86	85,55	262,17	1980,15		
Повар			Завхоз			Мед. сестра		

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 24 ноября 2025 года.

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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход 7-11	7-11 лет				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
4 день							
Завтра							
Каша молочная вязкая манная с маслом и сахаром.	168	1/210	4,52	4,07	35,46	197,00	17
Сыр порционный	42	1/20	3,48	4,43	0,00	54,60	15,92
Чай с лимоном	868	1/200	4,51	1,14	7,71	114,66	3,44
Хлеб пшеничный	8	1/40	2,40	0,80	16,70	85,70	4
Всего:			14,91	10,44	59,87	451,96	40,36
Обед							
Салат из свежих огурцов	13	1/60	0,46	3,65	1,43	40,38	9,18
Суп лапша -с курицей	108	1/250	10,00	7,30	15,82	170,00	21,16
Тфтели мясные	462	1/100	10,42	15,23	12,08	201,60	33,5
Гречка рассыпчатая с маслом	679	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45	11,31
Компот из смеси сухофруктов.	868	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	7,5
Сок (0,2)	389	1/200	1,00	0,00	20,20	84,80	31,9
Хлеб пшеничный	8	1/30	1,80	0,6	12,52	64,27	4,52
Хлеб ржаной	7	1/20	1,30	0,24	0,52	36,20	4,18
Всего:			32,48	32,03	122,65	921,90	123,25
Полдник							
Чай с сахаром	943	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00	2,10
Масло сливочное	41	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	7,96
Хлеб пшеничный	8	1/40	2,40	0,80	16,70	85,70	3,04
Итого за день			35,08	41,03	153,45	1110,60	13,10
Повар			Завхоз			Мед. сестра	

Иовар					Завхоз			Мед. сестра		
-------	--	--	--	--	--------	--	--	-------------	--	--

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

МЕНЮ



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

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	8	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	79	1\60	1,56	3,00	1,86	41,40					
Щи из свежей капусты с куриным мясом.	439	1/250	14,60	3,30	26,70	274,00					4,18
Рыба тушеная в томат. соусе с овощами	486	1\100	16,05	9,85	8,35	194,00					24,09
Картофельное пюре	694	1/150	3,15	7,95	22,05	112,50					48,71
Чай	943	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00					11,03
Печенье		1\50	2,70	3,70	36,70	699,00					3,05
Хлеб пшеничный	8	1\30	1,80	0,6	12,52	64,27					23,49
Хлеб ржаной	7	1\20	1,30	0,24	0,52	36,20					4,52
Всего:			41,36	28,04	122,18	1449,37					4,18
											123,25
Полдник											
Пряник		1\100	5,50	6,00	75,00	380,00					16,5
Компот из сухофруктов	868	1/200	0,40	0,00	24,76	94,20					5,32
Всего:			5,90	6,00	99,76	474,20					21,82
Итого за день			60,25	45,95	271,48	2255,27					

Завтрак обед полдник. все. все. все.

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 20 ноября 2025 года.



Утверждаю

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

Котелкина С.Ю..

МЕНЮ

Наименование блюда, напитков	№ 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	
2 день												
ЗАВТРАК												
Суп молочный пшеничный с маслом и сахаром	94	1\200	1\200	5,80	5,48	18,57	146,80					13,32
Масло сливочное	41	1\10	1\10	0,00	8,20	0,10	75,00					7,96
Кофейный напиток с молоком	395		1\200	2,85	2,41	14,36	91,00					11,26
Хлеб пшеничный	8	1\40	1\40	2,40	0,80	16,70	85,70					4
Всего:				11,05	16,89	49,73	398,50					36,54
Обед												
Салат из свеклы с зеленым горош.	34	1\60		1,00	2,51	4,92	46,26					8,66
Рассольник с куриным мясом.	132	1\250		20,93	11,76	33,16	531,20					22,85
Плов из пшпцы	304	1\150		25,62	15,12	36,03	355,96					56,5
Чай с сахаром	943	1\200		0,20	0,00	14,00	28,00					3,05
Сыр порционный	42	1\20		4,64	5,90	0,00	72,80					23,49
Хлеб пшеничный	8	1\30		1,80	0,6	12,52	64,27					4,52
Хлеб ржаной	7	1\20		1,30	0,24	0,52	36,20					4,18
Всего:				55,49	35,53	100,63	1134,69					123,25
Полдник												
Хлеб пшеничный	8	1\30		2,40	0,80	16,70	85,70					3,04
Сыр порционный	42	1\30		4,64	5,90	0,00	72,80					19,95
Чай с сахаром	943	1\200		20,00	0,00	14,00	28,00					2,1
Итого за день				27,04	6,70	30,70	186,50					25,09
Повар			Завхоз	93,58	59,12	181,06	1719,69					

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
 На 19 ноября 2025 года.



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

Наименование блюда, напитков	№ 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												Цена
завтрак												
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
Всего:				14,70	12,31	66,54	416,95					36,00
обед												
Салат из свежих помидоров и огурцов	15	1\60		0,59	3,69	2,24	44,52					8,29
Суп гороховый с куриным мясом.	138	1\250		5,14	5,45	26,91	413,70					26,9
Биточки	608	1\100		15,55	11,55	15,70	228,75					38,39
Макаронь отварные со слив.мас.	688	1\150		5,10	7,50	28,50	202,50					10,39
Компот из смеси сухофруктов	868	1\200		0,04	0,00	24,76	94,20					7,57
Фрукт	338	1\92		0,60	0,60	14,64	66,36					23,01
Хлеб пшеничный	8	1\30		1,80	0,6	12,52	64,27					4,52
Хлеб ржаной	7	1\20		1,30	0,24	0,52	36,20					4,18
Всего:				30,12	29,03	125,27	1150,50					123,25
полдник												
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
Всего:												38,5
Итого за день				6,50	6,00	95,20	464,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
Повар				51,32	47,34	287,01	2032,25	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Завхоз				Мед. сестра				

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 18 ноября 2025 года.



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

Наименование Блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11	содержание основных питательных веществ				Цена	
			7-11 лет					
			белки	жиры	углеводы	Ккал		
10 день								Цена
Завтрак								
Каша пшениная 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								
Икра морковная	126	1\100	2,20	4,60	10,88	93,70		8,44
Борщ из свежей капусты с куриным мясом.	137	1/250	1,80	5,00	15,90	258,50		18,11
Плов из куриной грудки	304	1/150	25,62	15,12	36,03	355,96		56,51
Сыр порционный	42	1\20	4,64	5,90	0,00	72,80		23,49
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		4,52
Хлеб ржаной	7	1\20	1,30	0,24	0,52	36,20		4,18
Всего:			37,36	30,86	93,33	941,43		123,25
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			59,30	74,86	250,33	2038,53		
Повар			Завхоз				Мед. сестра	

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 17 ноября 2025 года.



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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11	содержание основных питательных веществ					Цена
			7-11 лет					
			белки	жиры	углеводы	Ккал		
9 день								Цена
Завтрак								
Каша рисовая вязкая мол.с	168	1/210	3,09	4,07	36,97	197,00		19,88
Печенье	773	1\7	5,00	10,50	9,50	150,00		1,86
Кофейный напиток с	395	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00		11,26
Хлеб пшеничный	8	1\40	2,40	0,30	12,60	64,20		4
Всего:			13,34	17,28	73,43	502,20		37
Обед								
Салат витаминный с раст.мас.	21	1\80	1,20	3,60	8,80	72,00		4,42
Суп гороховый с куриным мясом.	138	1\250	5,14	5,45	26,91	413,70		21,18
Котлета	608	1\100	15,55	11,55	15,70	228,75		40,96
Картофельное пюре	694	1\150	3,15	7,95	22,05	112,50		11,03
Сок фруктовый	389	1\200	1,00	0,00	20,20	84,80		31,9
Чай с лимоном	377	1\200	9,02	2,28	15,42	114,66		5,06
Хлеб пшеничный	8	1\30	1,80	0,6	12,52	64,27		4,52
Хлеб ржаной	7	1\20	1,30	0,24	0,52	36,20		4,18
Всего:			38,16	31,07	121,60	1126,88		123,25
Подлник								
Чай с сахаром	943	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00		2,1
Масло сливочное	41	1\10	0,00	8,20	0,10	75,00		7,96
Хлеб пшеничный	8	1\30	2,40	0,30	12,60	64,20		3,04
Всего:			2,60	8,50	26,70	167,20		13,1
Итого за день			54,10	56,85	221,73	1796,28		
Повар	<i>Иванов</i>		Завхоз		<i>Петров</i>		Мед. сестра	<i>Сидорова</i>

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 14 ноября 2025 года.



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

Наименование блюд, напитков	№ рецептур	выход 7-11	содержание основных питательных веществ				Цена
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
8 день							
Завтрак							
Каша овсяная молочная	17	1/200	6,35	8,51	21,86	187,00	17,9
Сыр	42	1/20	6,96	8,85	0,00	109,20	13,3
Хлеб пшеничный	8	1/40	2,40	0,80	16,70	85,70	4
Чай с сахаром	943	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00	2,1
Всего:			15,91	18,16	52,56	409,90	37,3
Обед							
Салат пестрый	31	1/80	0,80	3,60	8,60	70,00	7,45
Борщ из свежей капусты с куриным мясом.	137	1/250	1,80	5,00	15,90	258,50	16,83
Гречка рассыпчатая с маслом	679	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45	11,31
Гуляш из куриной грудки	591	1/100	23,80	19,52	5,74	203,00	47,76
Печенье		1/50	2,70	3,70	36,70	699,00	23,49
Компот из сухофруктов	868	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	7,71
Хлеб пшеничный	8	1/30	1,80	0,6	12,52	64,27	4,52
Хлеб ржаной		1/20	1,30	0,24	0,52	36,20	4,18
Всего:			39,70	37,67	140,06	1655,62	123,25
Полдник							
Пряник		1/100	5,50	6,00	75,00	380,00	16,5
Компот из сухофруктов	868	1/200	0,40	0,00	24,76	94,20	5,32
Всего:			5,90	6,00	99,76	474,20	21,82
Итого за День			61,51	61,83	292,38	2539,72	
Повар			Завхоз			Мед. сестра	

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

МЕНЮ



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

содержание основных питательных веществ										
Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11	выход 11-18	7-11 лет					Цена	
				белки	жиры	углеводы	Ккал			
7 день										Цена
Завтрак										
Каша "Дружба"	11	200		6,32	10,18	26,34	223,60			16,50
Сок	693	1/200		1,00	0,00	21,20	88,00			16
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,40	0,80	16,70	85,70			4
Всего:				9,72	10,98	64,24	397,30			36,5
Обед										
Салат из свежих огурцов	13	1/60		0,46	3,65	1,43	40,38			9,18
Суп рисовый с куриным мясом.	204	1/250		6,18	3,30	14,65	113,00			23,32
Голень куриная	301	0,01		14,31	10,80	0,64	155,79			40,6
Макароны отварные	688	1/150		5,10	7,50	28,50	202,50			9,96
Сыр порционный	42	1/20		4,64	5,90	0,00	72,80			23,49
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			4,52
Хлеб ржаной	7	1/20		1,30	0,24	0,52	36,20			4,18
Всего:				33,79	31,39	75,74	744,94			123,25
Полдник										
Хлеб пшеничный	8	1/30		2,40	0,80	16,70	85,70			3,04
Сыр порционный	42	1/30		4,64	5,90	0,00	72,80			19,95
Чай с сахаром	943	1/200		20,00	0,00	14,00	28,00			2,10
Всего:				27,04	6,70	30,70	186,50			
Итого за День				60,83	38,09	106,44	931,44			25,09
Повар				Завхоз			Мед. сестра			

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 12 ноября 2025 года.



МЕНЮ

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

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход 7-11	7-11 лет					Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
6 День								
Завтрак								
Суп молочный с макс. изд.	93	1/200	5,75	5,21	18,84	145,20		13,93
Масло сливочное	41	1/10	0,00	0,80	16,70	85,70		7,96
Кофейный напиток с молоком	395	1/200	2,85	2,41	14,36	91,00		11,26
Хлеб пшеничный	8	1/40	2,40	0,80	16,70	85,70		4
Всего:			11,00	9,22	66,60	407,60		37,15
Обед								
Салат из белокочанной капусты	79	1/60	1,56	3,00	1,86	41,40		2,65
Щи из свежей капусты с куриным мясом.	439	1/250	14,60	3,30	26,70	274,00		34,62
Котлета	608	1/100	15,55	11,55	15,70	228,75		37,93
Гороховое пюре	50	1/150	46,30	3,50	18,80	170,00		12,76
Чай с сахаром	943	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00		3,1
Фрукт	338	1/92	0,60	0,60	14,64	66,36		23,49
Хлеб пшеничный	8	1/30	1,80	0,6	12,52	64,27		4,52
Хлеб ржаной	7	1/20	1,30	0,24	0,52	36,20		4,18
Всего:			81,91	22,19	104,22	908,98		123,25
Полдник								
Чай с лимоном	943	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00		3,44
Печенье		1/100	2,70	3,70	36,70	699,00		24,1
Всего:			2,90	3,70	50,70	727,00		27,54
Итого за день			95,81	35,11	221,52	2043,58		
Повар			Завхоз				Мед. сестра	

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 11 ноября 2025 года.

МЕНЮ



Утверждаю

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

Котелкина С.Ю.

Наименование блюда, напитков	№ рецептура	выход 7-11	содержание основных питательных веществ						Цена		
			7-11 лет				Ккал				
			белки	жиры	углеводы						
5 день										Цена	
Макаронные изделия с тертым сыром	202	1\200	1,52	0,16	5,36	28,80				31,4	
Чай с сахаром	943	1\200	0,20	0,00	14,00	28,00				2,1	
Масло сливочное	41	1\10	0,00	8,20	0,10	75,00				7,96	
Хлеб пшеничный	8	1\40	2,40	0,80	16,70	85,70				4	
Всего:			4,12	9,16	36,16	217,50				45,46	
Обед											
Салат из моркови с яблоком	45	1\100	1,08	0,18	8,62	40,40				4,7	
Суп крест.с кур. мяс.	201	1\250	5,99	7,54	15,53	148,28				12,92	
Гуляш из куриной грудки	591	1\100	23,80	19,52	5,74	203,00				47,76	
Рис отварной	304	1\150	8,73	14,61	75,00	447,70				14,57	
Компот из свежих плодов	859	1\200	0,20	0,20	22,30	110,00				11,11	
Сыр	42	1\20	4,64	5,90	0,00	72,80				23,49	
Хлеб пшеничный	8	1\30	1,80	0,6	12,52	64,27				4,52	
Хлеб ржаной	7	1\20	1,30	0,24	0,52	36,20				4,18	
Всего:			47,54	48,19	139,71	1122,65				123,25	
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			56,86	85,55	262,17	1980,15					
Повар			Завхоз				Мед. сестра				

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



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

Наименование блюд, напитков	№ рецептуры	выход 7-11	7-11 лет					Цена
			белки	жиры	углеводы	Ккал		
4 день								
Завтра								
Каша молочная вязкая манная с маслом и сахаром.	168	1/210	4,52	4,07	35,46	197,00		17
Сыр порционный	42	1/20	3,48	4,43	0,00	54,60		15,92
Чай с лимоном	868	1/200	4,51	1,14	7,71	114,66		3,44
Хлеб пшеничный	8	1/40	2,40	0,80	16,70	85,70		4
Всего:			14,91	10,44	59,87	451,96		40,36
Обед								
Салат из свежих огурцов	13	1/60	0,46	3,65	1,43	40,38		9,18
Суп лапша -с курицей	108	1/250	10,00	7,30	15,82	170,00		21,16
Тефтели мясные	462	1/100	10,42	15,23	12,08	201,60		33,5
Гречка рассыпчатая с маслом	679	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45		11,31
Компот из смеси сухофруктов.	868	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20		7,5
Сок (0,2)	389	1/200	1,00	0,00	20,20	84,80		31,9
Хлеб пшеничный	8	1/30	1,80	0,6	12,52	64,27		4,52
Хлеб ржаной	7	1/20	1,30	0,24	0,52	36,20		4,18
Всего:			32,48	32,03	122,65	921,90		123,25
Полдник								
Чай с сахаром	943	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00		2,10
Масло сливочное	41	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00		7,96
Хлеб пшеничный	8	1/40	2,40	0,80	16,70	85,70		3,04
Итого за День			35,08	41,03	153,45	1110,60		13,10
Повар <i>А.И.Г.</i>			Завхоз		<i>С.Ю.</i>	Мед. сестра <i>С.Ю.</i>		

Иорар				Зархор			Мед. сестра		
-------	--	--	--	--------	--	--	-------------	--	--

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

М Е Н И О



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

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	8	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	79	1/60	1,56	3,00	1,86	41,40			4,18
Щи из свежей капусты с куриным мясом.	439	1/250	14,60	3,30	26,70	274,00			24,09
Рыба тушеная в томат. соусе с овощами	486	1/100	16,05	9,85	8,35	194,00			48,71
Картофельное пюре	694	1/150	3,15	7,95	22,05	112,50			11,03
Чай	943	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00			3,05
Печенье		1/50	2,70	3,70	36,70	699,00			23,49
Хлеб пшеничный	8	1/30	1,80	0,6	12,52	64,27			4,52
Хлеб ржаной	7	1/20	1,30	0,24	0,52	36,20			4,18
Всего:			41,36	28,04	122,18	1449,37			123,25
Полдник									
Пряник		1/100	5,50	6,00	75,00	380,00			16,5
Компот из сухофруктов	868	1/200	0,40	0,00	24,76	94,20			5,32
Всего:			5,90	6,00	99,76	474,20			21,82
Итого за день			60,25	45,95	271,48	2255,27			✓

Завтрак

Обед

Полдник

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 06 ноября 2025 года.



Утверждено

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

				содержание основных питательных веществ								
				7-11 лет			12-18 лет					
				белки	жиры	углеводы	Ккал	белки	жиры	углеводы	Ккал	Цена
Наименование блюда, напитков				№ рецептуры	выход 7-11	выход 11-18						
2 день												
ЗАВТРАК												
Суп молочный пшеничный с маслом и сахаром				94	1\200	1\200	5,80	5,48	18,57	146,80		13,32
Масло сливочное				41	1\10	1\10	0,00	8,20	0,10	75,00		7,96
Кофейный напиток с молоком				395		1\200	2,85	2,41	14,36	91,00		11,26
Хлеб пшеничный				8	1\40	1\40	2,40	0,80	16,70	85,70		4
Всего:							11,05	16,89	49,73	398,50		36,54
Обед												
Салат из свеклы с зеленым горош.				34	1\60		1,00	2,51	4,92	46,26		8,66
Рассольник с куриным мясом.				132	1\250		20,93	11,76	33,16	531,20		22,85
Плов из птицы				304	1\150		25,62	15,12	36,03	355,96		56,5
Чай с сахаром				943	1\200		0,20	0,00	14,00	28,00		3,05
Сыр порционный				42	1\20		4,64	5,90	0,00	72,80		23,49
Хлеб пшеничный				8	1\30		1,80	0,6	12,52	64,27		4,52
Хлеб ржаной				7	1\20		1,30	0,24	0,52	36,20		4,18
Всего:							55,49	35,53	100,63	1134,69		123,25
Полдник												
Хлеб пшеничный				8	1\30		2,40	0,80	16,70	85,70		3,04
Сыр порционный				42	1\30		4,64	5,90	0,00	72,80		19,95
Чай с сахаром				943	1\200		20,00	0,00	14,00	28,00		2,1
Итого за день							27,04	6,70	30,70	186,50		25,09
Повар						Завхоз	93,58	59,12	181,06	1719,69	Мед. сестра	

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 05 ноября 2025 года.



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

Наименование блюда, напитков	№ 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											Цена	
завтрак												
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	
Всего:				14,70	12,31	66,54	416,95				36,00	
обед												
Салат из свежих помидоров и огурцов	15	1\60		0,59	3,69	2,24	44,52				8,29	
Суп гороховый с куриным мясом.	138	1\250		5,14	5,45	26,91	413,70				26,5	
Биточки	608	1\100		15,55	11,55	15,70	228,75				38,39	
Макароны отварные со слив.мас.	688	1\150		5,10	7,50	28,50	202,50				10,39	
Компот из смеси сухофруктов	868	1\200		0,04	0,00	24,76	94,20				7,57	
Фрукт	338	1\92		0,60	0,60	14,64	66,36				23,01	
Хлеб пшеничный	8	1\30		1,80	0,6	12,52	64,27				4,52	
Хлеб ржаной	7	1\20		1,30	0,24	0,52	36,20				4,18	
Всего:				30,12	29,03	125,27	1150,50				123,29	
полдник												
Сок фруктовый	389	1\200		1,00	0,00	20,20	84,80				22	
Пирожок		1\100		5,50	6,00	75,00	380,00				16,5	
Всего:				6,50	6,00	95,20	464,80	0,00	0,00	0,00	38,5	
Итого за день				51,32	47,34	287,01	2032,25	0,00	0,00	0,00		
Повар				Завхоз				Мед. сестра				