

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
на 09 декабря 2022 года.



С.Ю. Котелкина

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12-18 лет	Содержание основных питательных веществ							Цена				
				7-11 лет			12-18 лет			энергетическая ценность, к кал					
				белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы						
3 день															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с вермишелью	93	1/200		5,75	5,21	18,84				145,20		21-79			
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7				85,7		4-76			
Сыр	42	1/20		4,64	5,90	0,00				72,80		17-49			
Масло сливочное	41	1/10		0,00	8,20	0,10				75,00		9-24			
Чай с сахаром	943	1/200		0,20	0,00	14,00				28,00		2-93			
Мандарины	338	1/143		0,6	0,6	14,64				66,34		24-70			
Стоимость завтрака				13,59	20,71	64,28				473,04		80-91			
ОБЕД															
Салат из красной свеклы с зеленым горошком с р/м	34	1/60	1/100	1,00	2,51	4,92				46,26	1,67	4,18	8,2	77,10	2-25
Щи из свежей капусты	439	1/250	1/300	14,6	3,3	26,7				274,00	18,25	4,12	33,3	350,8	12-24
Рыба тушеный в томатном соусе с овощами	486	1/85	1/100	15,72	8,90	7,40				170,00	16,05	9,85	8,35	194,00	41-62
Картофельное пюре	694	1/150	1/200	3,15	7,95	22,05				112,50	4,20	10,60	29,40	150,00	6-50
Кисель	10	1/200	1/200	0,0	0,00	18,00				60,00	0,00	0,00	18,00	60,0	3-75
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1				144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	4-12
Всего:				35,37	20,45	99,07				748,76,76	43,07	29,25	127,25	960,90	
Стоимость обеда				49,16	40,86	164,21				1227,90					70-48

НУ

Лав

Меню