

МЕНЮ
 МОУ СОШ № 1 г. Белгинского Пензенской области им. В.Г. Белгинского
 На 11 января 2023 года.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 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	энергетическая ценность, к кал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
3 день												
ЗАВТРАК												
Суп молочный с вермишелью	93	1/200		5,75	5,21	18,84	145,20					
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					21-94
Сыр	42	1/25		4,64	5,90	0,00	72,80					4-82
Масло сливочное	41	1/10		0,00	8,20	0,10	75,00					22-62
Чай с сахаром	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					9-38
Мандарины	338	1/141		0,6	0,6	14,64	66,34					2-82
Стоимость завтрака				13,59	20,71	64,28	473,04					27-31
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	2-26
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	14-29
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	41-31
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	4-26
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					72-74

навар селен

заказов

с/лс Овруеву