Утверждаю
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 25 марта 2026 года.

| Наименование блюда, напитков | № рецептуры | выход 7-11 | | содержание основных питательных веществ | | | | | | | | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 7-11 лет | | | | | | | | |
| **3 день** | | | | белки | жиры | углеводы | Ккал | | | | | |
| **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 квашенной капусты | 81 | 1\60 | | 0,94 | 2,99 | 4,59 | 49.92 | | | | | 14,94 |
| Щи из свежей капусты с куриным мясом. | 439 | 1/250 | | 14,60 | 3,30 | 26,70 | 274,00 | | | | | 14,02 |
| Рыба тушенная в том.соусе с овощами | 486 | | 1\100 | 16,05 | 9,85 | 8,35 | 194,00 | | | | | 60,06 |
| Картофельное пюре | 694 | 1/150 | | 3,15 | 7,95 | 22,05 | 112,50 | | | | | 11,17 |
| Чай | 943 | 1\200 | | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | | | | 3,05 |
| 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:** | | | | **38,04** | **24,33** | **88,21** | **708,97** | | | | | 111,94 |
| **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 | | | | **56,93** | **42,24** | **237,51** | **1514,87** | | | | | |

Повар_____ Завхоз_____ Мед. сестра_____