

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы  
 С.Ю. Котелкина

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского  
 на 18 января 2023 г.

МЕНЮ

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				
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
<b>8 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша овсяная молочная	17	1/200		6,35	8,51	21,86	187					19-94
Мандарины	338	1/68		0,6	0,6	14,64	66,34					13-31
Какао с молоком	959	1/200		3,52	3,72	25,49	145,20					28-20
Сыр	42	1/25		6,96	8,85	0,00	109,20					22-62
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					4-82
				<b>19,83</b>	<b>22,48</b>	<b>78,68</b>	<b>593,44</b>					
<b>Стоимость завтрака</b>												
<b>ОБЕД</b>												
Салат из красной свеклы с зел/гор.р/м	34	1/60	1/100	1,00	2,51	4,92	46,26	1,67	4,18	8,2	77,9	2-26
Суп рисовый	204	1/250	1/300	6,18	3,30	14,65	113,00	7,41	3,96	17,58	135,6	14-26
Макаронны отварные	688	1/150	1/200	5,10	7,50	28,50	202,50	6,8	10,00	38,00	270,0	7-50
Котлета	608	1/80	1/100	12,44	9,24	12,56	183,00	15,55	11,55	15,7	228,75	25-81
Чай с сахаром	943	1/200	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,2	0,00	14,00	28	1-95
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
				<b>30,12</b>	<b>26,32</b>	<b>76,73</b>	<b>717,56</b>	<b>39,55</b>	<b>32,93</b>	<b>96,24</b>	<b>957,45</b>	
<b>Всего:</b>				<b>49,95</b>	<b>48,8</b>	<b>155,41</b>	<b>1311</b>					<b>55-90</b>
<b>Стоимость обеда</b>												

Повар С.В. Сидорова

Завхоз С.В. Сидорова

Мед. сестра С.В. Сидорова