

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 С.Ю. Котелкина



МЕНЮ
 МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
 на 20 января 2023 года.

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	углевод ы	энергетическа я ценность, ккал	белки	жиры	углево ды	энергети ческая ценность, ккал		
10 день													
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	168	1/200		9,5	9,6	44,1	292,10						22-84
Чай с молоком	945	1/200		1,4	1,6	16,4	86,00						17-22
Яблоко	338	1/232		0,6	0,6	14,64	66,34						25-92
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7						4-82
Сыр	42	1/20		6,96	8,85	0,00	109,20						18-09
				20,86	21,45	91,84	639,34						88-89
Стоимость завтрака													
ОБЕД													
Салат со свежих огурцов с заправкой	13	1/60	1/100	0,46	3,6	1,43	40,38	0,77	6,08	2,38	67,3		9-61
Борщ из свежей капусты	137	1/250	1/300	1,80	5,00	15,9	258,50	2,16	6,00	19,08	310,2		16-45
Плов	304	1/150	1/200	25,62	15,12	36,03	355,96	32,02	18,9	49,7	444,95		36-66
Чай	389	1/200	1/200	1	0,00	20,2	84,80	1	0,00	20,2	84,8		1-95
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	5,2	0,96	2,1	144,80	7,92	1,44	2,76	217,2		4-12
				34,08	24,79	75,66	884,44	43,87	32,42	94,12	1124,45		68-79
Всего:				55,48	45,04	170,99	1529,66						
Стоимость обеда													

Повар ollyp

Завхоз Лест

Мед. сестра Ирина