

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 10 сентября 2026.

8

на 10 сентября 2026.											
Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11	содержание основных питательных веществ								Цена
			7-11 лет								
			белки	жиры	углеводы	Ккал					
8 день											
Завтрак											
Каша овсяная молочная	17	1/200	6,35	8,51	21,86	187,00				18,5	
Сыр	42	1/20	6,96	8,85	0,00	109,20				16	
Хлеб пшеничный	8	1/40	2,40	0,80	16,70	85,70				4	
Чай с сахаром	943	1/200		0,00	14,00	28,00				2,1	
Всего:			15,71	18,16	52,56	409,90				40,6	
Обед											
Салат пестрый	31	1/80	0,80	3,60	8,60	70,00				7,53	
Борщ из свежей капусты с куриным мясом.	137	1/250	1,80	5,00	15,90	258,50				15,86	
Гречка рассыпчатая с маслом	679	1/150	7,46	5,61	35,84	230,45				11,54	
Гуляш из куриной грудки	591	1/100	23,80	19,52	5,74	203,00				57,86	
Компот из сухофруктов	868	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20				8,27	
Хлеб пшеничный	8	1/30	1,80	0,6	12,52	64,27				5,8	
Хлеб ржаной		1/20	1,30	0,24	0,52	36,20				5,08	
Всего:			37,00	33,97	103,36	956,62				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				5,70	
Всего:			5,90	6,00	99,76	474,20				22,2	
Итого за день			58,61	58,13	255,68	1840,72					
Повар			Завхоз				Мед. сестра				