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 12 ОКТЯБРЯ 2026 года.

10

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11		содержание основных питательных веществ 7-11 лет								Цена
				белки	жиры	углеводы	Ккал					
10 день												
Завтрак												
Каша пшенная молочная с маслом и сахаром	168	1/200		9,50	9,60	44,10	292,10					19,00
Чай с сахаром	943	1\200		0,20	0,00	14,00	28,00					2,5
Сыр	42	1\20		4,64	5,90	0,00	72,80					16
Хлеб пшеничный		1\40		2,40	0,30	12,60	64,20					4
Всего:				**16,74**	**15,80**	**70,70**	**457,10**					41,5
Обед												
Салат из помидоров с луком	14	1\60		0,68	3,71	2,83	47,46					12,07
Борщ из свежей капусты с куриным мясом.	137	1/250		1,80	5,00	15,90	258,50					14,5
Плов из куриной грудки	304	1/150		25,62	15,12	36,03	355,96					68,67
Кисель	10	1/200		0,00	0,00	18,00	60,00					8
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:				**31,20**	**24,07**	**85,28**	**822,39**					111,94
Полдник												
Компот из свеж.плодов	859	1/200		0,20	0,20	22,30	110,00					7,37
Вафли		1\100		5,00	28,00	64,00	530,00					24,6
Всего:				**5,20**	**28,20**	**86,30**	**640,00**					31,97
Итого за день				**53,14**	**68,07**	**242,28**	**1919,49**					
Повар				Завхоз				Мед. сестра				