



С.Ю. Котелкина

**МЕНЮ**  
**МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского**  
**На 23 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				
				Бел ки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
<b>1 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	679	1/150		7,46	5,61	35,84	230,45					17-13
Гуляш	589	1/100		23,80	19,52	5,74	203,00					44-61
Чай с сахаром	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					2-82
Сливочное масло	41	1/10		0,00	8,20	0,10	75,00					9-38
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					4-82
Печенье	773	1/30		5,0	10,5	9,5	150,0					10-13
				<b>38,86</b>	<b>44,63</b>	<b>81,88</b>	<b>772,15</b>					
<b>Стоимость завтрака</b>												<b>88-89</b>
<b>ОБЕД</b>												
Салат из свеж.капусты с р/м	79	1/60	1/100	1,56	3,00	1,86	41,40	2,6	5,00	3,10	69,00	1-00
Суп гороховый	138	1/250	1/300	5,14	5,45	26,91	413,7	6,16	6,54	32,29	496,44	17-37
Биточки	608	1/100	1/100	15,55	11,55	15,70	228,75	15,55	11,55	15,70	228,75	26-06
Макароны отварные	688	1/150	1/150	5,10	7,50	28,50	202,50	5,10	7,5	28,5	220,5	7-50
Компот из сухофруктов	868	1/200	1/200	0,4	0,00	24,76	94,20	0,4	0,00	24,76	94,20	5-08
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>32,95</b>	<b>28,46</b>	<b>99,83</b>	<b>135,71</b>	<b>37,73</b>	<b>32,03</b>	<b>107,11</b>	<b>1326,09</b>	
<b>Всего:</b>				<b>71,91</b>	<b>73,09</b>	<b>181,68</b>	<b>907,86</b>					<b>61-13</b>
<b>Стоимость обеда</b>												

Повар Мур

Завхоз Сур

Мед. сестра Ирина