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 15 ОКТЯБРЯ 2026 года.

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11		содержание основных питательных веществ 7-11 лет				Цена
3 день				белки	жиры	углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями	93	1/200		5,75	5,21	18,84	145,20	17
Чай с сахаром	943	1\200		0,20	0,00	14,00	28,00	2,1
Сыр	42	1\25		4,64	5,90	0,00	72,80	20
Хлеб пшеничный	8	1\40		2,40	0,80	16,70	85,70	4
Всего:				12,99	11,91	49,54	331,70	43,1
Обед								
Салат из белокочанной капусты	5	1\60		1,56	3,00	1,86	41,40	3,50
Щи из свежей капусты с куриным мясом.	439	1/250		14,60	3,30	26,70	274,00	27,23
Рыба тушенная в том.соусе с овощами	486	1/100		16,05	9,85	8,35	194,00	43,5
Фрукт	338	1/318		0,60	0,60	14,64	66,34	69,31
Картофельное пюре	694	1/150		3,15	7,95	22,05	112,50	23,78
Чай	943	1\200		0,20	0,00	14,00	28,00	3,05
Хлеб пшеничный	8	1\30		1,80	0.6	12,52	64,27	5,8
Хлеб ржаной	7	1\20		1,30	0,24	0.52	36,20	5,08
Всего:				**39,26**	**24,94**	**100,12**	**816,71**	181,25
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	5,8
Всего:				**5,90**	**6,00**	**99,76**	**474,20**	22,3
Итого за день				**58,15**	**42,85**	**249,42**	**1622,61**	
Повар				Завхоз			Мед. сестра	