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 19 ОКТЯБРЯ 2026 года.

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11		содержание основных питательных веществ								
				7-11 лет								
				белки	жиры	углеводы	Ккал					
5 день												Цена
Макаронные изделия с тертым сыром	202	1\200		1,52	0,16	5,36	28,80					33
Чай с сахаром	943	1\200		0,20	0,00	14,00	28,00					2,1
Масло сливочное	41	1\10		0,00	8,20	0,10	75,00					8,2
Хлеб пшеничный	8	1\40		2,40	0,80	16,70	85,70					4
Всего:				**4,12**	**9,16**	**36,16**	**217,50**					47,3
Обед												
Салат из помидоров с луком	14	1\60		0,68	3,71	2,83	47,46					9,43
Суп рыбный	2595	1/250		6,70	0,60	14,10	88,80					7,12
Гуляш из куриной грудки	591	1\100		23,80	19,52	5,74	203,00					57,86
Рис отварной	304	1/150		8,73	14,61	75,00	447,70					14,57
Компот из свежих плодов	859	1/200		0,20	0,20	22,30	110,00					12,08
Фрукт	338	1/290		0,60	0,60	16,64	66,34					69,31
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:				**43,81**	**39,48**	**149,13**	**1063,77**					181,25
Полдник												
Компот из свеж.плодов	859	1/200		0,20	0,20	22,30	110,00					8,34
Вафли		1\100		5,00	28,00	64,00	530,00					24,6
Всего:				**5,20**	**28,20**	**86,30**	**640,00**					32,94
Итого за день				**53,13**	**76,84**	**271,59**	**1921,27**					
Повар				Завхоз				Мед. сестра				