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.

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	выход 7-11		содержание основных питательных веществ								
				7-11 лет								
				белки	жиры	углеводы	Ккал					Цена
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					9,43
Борщ из свежей капусты с куриным мясом.	137	1/250		1,80	5,00	15,90	258,50					21,69
Плов из куриной грудки	304	1/150		25,62	15,12	36,03	355,96					61,94
Фрукт	338	1\191		0,60	0,60	14,64	66,34					69,31
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					5,8
Хлеб ржаной	7	1\20		1,30	0,24	0.52	36,20					5,08
Всего:				**31,80**	**24,67**	**99,92**	**888,73**					181,25
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				**53,74**	**68,67**	**256,92**	**1985,83**					

повар Мед Завхоз Бил. Мед. сестра Вор