

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
 на 30 января 2023 года.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы

 С.Ю. Котежкина

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				
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
5 день												
ЗАВТРАК												
Макаронные изделия с тертым сыром	204	1/200		1,52	0,16	5,36	28,8					43-11
Чай с сахаром	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					2-82
Масло сливочное	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
Фрукт бвнаны	338	1/242		0,6	0,6	14,64	66,34					28-76
Всего:				4,72	9,76	50,8	283,84					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
Салат из свеж.капусты с р//м	79	1/60	1/100	1,56	3,0	1,86	41,40	2,6	5,0	3,10	69	1-00
Суп крестьянский	201	1/250	1/300	5,99	7,54	15,53	148,28	7,48	9,4	19,4	185,35	13-85
Гуляш	591	1/100	1/100	23,80	19,52	5,74	203,00	23,80	19,52	5,74	203,00	30-75
Рис отварной	304	1/150	1/200	8,73	14,61	75,0	447,70	11,64	19,48	100,0	596,94	8-08
Компот из свежих яблок	859	1/200	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,2	0,2	22,3	110,00	2-35
Хлеб ржаной	7	1/80	1/120	1,9	0,96	2,1	144,8	7,92	1,44	2,76	217,2	4-12
Всего:				42,18	45,83	122,53	1094,48	53,60	55,04	131,02	1381,49	
Всего:				46,90	55,59	173,33	1378,32					60-15
Стоимость обеда												

Повар Алту

Завхоз Шест

Мед. сестра Белкина