

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы



Ю. Котелкина

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
 на 31 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				
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
7 день												
ЗАВТРАК												
Биточки	608	1/80		12,44	9,24	2,56	183,00					32-08
Рис отварной	304	1/150		8,73	14,61	75,0	447,70					10-26
Фрукт яблоко	338	1/166		0,6	0,6	14,64	66,34					18-53
Сок	389	1/200		1,0	0,0	20,2	84,8					23-20
Хлеб пшеничный	8	1/40		2,4	0,8	16,7	85,7					4-82
				25,17	25,25	129,1	867,54					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
Салат из свежих помидор с р/м	15	1/60	1/100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,2	6-36
Борщ со свеж. капустой	137	1/250	1/300	1,8	5,0	15,9	258,5	2,16	6	19,08	310,2	16-45
Гуляш	591	1/100	1/100	23,80	19,52	5,74	203,00	23,80	19,52	5,74	203,00	30-75
Гречка рассыпчатая	679	1/150	1/200	7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78	307,26	7-68
Кисель	10	1/200	1/200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	18	60	4-26
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
				38,85	34,78	79,82	941,27	43,82	40,59	97,09	1171,86	69-62
Всего:				64,02	60,03	208,92	1808,81					
Стоимость обеда												

Повар

Смирнов

Завхоз

Смирнов

Мед. сестра

Смирнова