

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы _____ С.Ю. Котелкина



МЕНЮ

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 13 января 2023 г.

| 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 | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка | 80 | 1/160 | | 15,22 | 10,0 | 14,8 | 212,50 | | | | | 66-62 |
| Кофейный напиток с молоком | 395 | 1/200 | | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | | | | | 17-45 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 1/40 | | 2,4 | 0,8 | 16,7 | 85,7 | | | | | 4-82 |
| | | | | 20,47 | 21,41 | 45,96 | 394,2 | | | | | 88-89 |
| Стоимость завтрака | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 45 | 1/60 | 1/100 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 1,36 | 6,18 | | | 3-64 |
| Щи из свежей капусты с мясом | 439 | 1/250 | 1/300 | 14,6 | 3,3 | 26,7 | 274 | 18,25 | 4,12 | 33,3 | 350,8 | 14-29 |
| Котлета | 608 | 1/80 | 1/100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 25-81 |
| Гороховое пюре | 50 | 1/150 | 1/200 | 46,3 | 3,5 | 18,8 | 170 | 61,73 | 4,6 | 25,06 | 226,6 | 7-93 |
| Чай с сахаром | 943 | 1/200 | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 28 | 1-95 |
| 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 |
| | | | | 79,56 | 20,71 | 79,22 | 856,68 | 105,01 | 27,89 | 90,82 | 1051,35 | |
| | | | | 100,03 | 42,12 | 124,28 | 1250,88 | | | | | 57-74 |
| Всего: | | | | | | | | | | | | |
| Стоимость обеда | | | | | | | | | | | | |

Повар Смирнов

Завхоз Смирнов

Мед. сестра Юрская