

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор школы \_\_\_\_\_ С.Ю. Котелкина

**МЕНЮ**  
 МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского  
 На 10 марта 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	
<b>5 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
Макароны отварные с сыром	204	1/200		1,52	0,16	5,36	28,8					41-89
Чай с сахаром	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					2-76
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 киви	338	1/148		0,6	0,6	14,64	66,34					30-04
<b>Всего:</b>				<b>4,72</b>	<b>9,76</b>	<b>50,8</b>	<b>283,84</b>					<b>88-89</b>
<b>Стоимость завтрака</b>												
<b>ОБЕД</b>												
Салат из квашеной капусты	81	1/100	1/100	1,56	4,99	7,66	83,20	2,6	5,00	3,10	69,00	11-72
Суп крестьянский с пшеном	201	1/250	1/300	5,99	7,54	15,53	148,28	7,48	9,4	19,4	185,35	17-23
Гуляш с куриным мясом	591	1/100	1/100	23,80	19,52	5,74	203,00	23,80	19,52	5,74	203,00	37-27
Рис отварной	304	1/150	1/200	8,73	14,61	75,0	447,70	11,64	19,48	100,0	596,94	8-81
Компот из свежих плодов	859	1/200	1/200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,2	0,2	22,3	110,00	4-83
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
<b>Всего:</b>				<b>42,18</b>	<b>47,82</b>	<b>128,33</b>	<b>1136,98</b>	<b>53,64</b>	<b>55,04</b>	<b>153,3</b>	<b>1379,49</b>	
<b>Стоимость обеда</b>				<b>46,9</b>	<b>57,58</b>	<b>179,13</b>	<b>15420,82</b>					<b>83-98</b>

Повар *Слеп*

Завхоз *Слеп*

Мед. сестра *Слеп*