

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

С.Ю. Котелкина



МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
На 20 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				
				Бел ки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
1 день												
ЗАВТРАК												
Каша гречневая рассыпчатая	679	1/150		7,46	5,61	35,84	230,45					11-52
Гуляш	589	1/100		23,80	19,52	5,74	203,00					54-08
Чай с сахаром	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					2-76
Сливочное масло	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
Печенье	773	1/18		5,0	10,5	9,5	150,0					6-33
				38,86	44,63	81,88	772,15					
Стоимость завтрака												88-89
ОБЕД												
Салат из квашенной капусты	81	1/60	1/100	1,56	4,99	7,66	83,20	2,6	5,00	3,10	69,00	11-72
Суп гороховый	138	1/250	1/300	5,14	5,45	26,91	413,7	6,16	6,54	32,29	496,44	17-37
Биточки	608	1/100	1/100	15,55	11,55	15,70	228,75	15,55	11,55	15,70	228,75	20-68
Макароны отварные	688	1/150	1/150	5,10	7,50	28,50	202,50	5,10	7,5	28,5	220,5	7-23
Компот из сухофруктов	868	1/200	1/200	0,4	0,00	24,76	94,20	0,4	0,00	24,76	94,20	5-06
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
				32,97	30,45	105,63	177,51	37,73	32,03	107,11	1326,09	
Всего:												66-18
Стоимость обеда												

Повар

Слеп

Завхоз

Слеп

Мед. сестра

Слеп