

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

С.Ю. Котелкина



**МЕНЮ**

**МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского**  
**На 21 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>2 день</b>                      |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |               |                               |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |               |                               |              |
| Суп молочный пшеничный             | 94          | 1/200              |                     | 5,80                                    | 5,48         | 18,57         | 146,80                        |              |              |               |                               | 18-51        |
| Фрукт яблоко                       | 338         | 1/255              |                     | 0,6                                     | 0,6          | 14,64         | 66,34                         |              |              |               |                               | 30-33        |
| Кофейный напиток с молоком         | 395         | 1/200              |                     | 2,85                                    | 2,41         | 14,36         | 91,00                         |              |              |               |                               | 17-42        |
| Сыр порционный                     | 42          | 1/20               |                     | 6,96                                    | 8,85         | 0,00          | 109,20                        |              |              |               |                               | 17-81        |
| Хлеб пшеничный                     | 8           | 1/40               |                     | 2,4                                     | 0,8          | 16,7          | 85,7                          |              |              |               |                               | 4-82         |
|                                    |             |                    |                     | <b>18,61</b>                            | <b>18,14</b> | <b>64,27</b>  | <b>499,04</b>                 |              |              |               |                               |              |
| <b>Стоимость завтрака</b>          |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |               |                               | <b>88-89</b> |
| <b>ОБЕД</b>                        |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |               |                               |              |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 34          | 1/60               | 1/100               | 1,00                                    | 2,51         | 4,92          | 46,26                         | 1,67         | 4,18         | 8,2           | 77,1                          | 1-68         |
| Рассольник                         | 132         | 1/250              | 1/300               | 20,93                                   | 11,76        | 33,16         | 531,20                        | 26,16        | 14,7         | 41,45         | 664                           | 20-03        |
| Плов с мясом                       | 304         | 1/150              | 1/200               | 25,62                                   | 15,12        | 36,03         | 355,96                        | 32,02        | 18,9         | 49,7          | 444,95                        | 36-42        |
| Чай с сахаром                      | 943         | 1/200              | 1/200               | 0,20                                    | 0,00         | 14,00         | 28,00                         | 0,20         | 0,00         | 14            | 28,00                         | 1-90         |
| 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         |
|                                    |             |                    |                     | <b>52,95</b>                            | <b>30,35</b> | <b>90,21</b>  | <b>1106,22</b>                | <b>67,97</b> | <b>39,22</b> | <b>116,11</b> | <b>1431,25</b>                |              |
| <b>Всего:</b>                      |             |                    |                     | <b>71,56</b>                            | <b>48,49</b> | <b>154,48</b> | <b>1605,26</b>                |              |              |               |                               |              |
| <b>Стоимость обеда</b>             |             |                    |                     |   |              |               |                               |              |              |               |                               | <b>64-15</b> |

Повар

*С.Ю. Котелкина*

Завхоз

*С.Ю. Котелкина*

Мед. сестра

*С.Ю. Котелкина*