


## Завтрак

	Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход,	Содержание основных питательных веществ			
				7-11 лет			
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, к кал
	Каша рисовая вязкая мол.с маслом и сахаром	168	1/210		3,09	4,07	36,97
	Печенье	773	1/50		5,0	10,5	9,5
	фрукт	97	1/100		0,8	0,8	19,6
	Чай	943	200/15/ 1		0,20	0,00	14,00
	Колбаса отварная	99	1/30		3,3	9,9	0,5
	Хлеб пшеничный		1/40		2,4	0,3	12,6
					14.79	25.57	93.17

## Обед

	Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 11-18 лет	Содержание основных питательных веществ			
					7-11 лет			
					белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, к кал
	Салат из свежих помидор с луком	14	1/60	1/100	0,68	3,71	2,83	47,46
	Суп гороховый	138	1/250	1/300	5,14	5,45	26,91	413,70
	Рыба тушеная с овощами	486	1/85	1/100	15,72	8,9	7,40	170,00
	Картофельное пюре	694	1/150	1/200	3,15	7,95	22,05	112,5
	Компот из сухофруктов	868	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной		1/80	1/120	1,9	0,3	20	86
					26.63	26.31	103.95	923.86



Утверждаю  
 Директор школы  
 Крымова И.В.

**МЕНЮ**

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского  
 на 5 марта 2021

Завтрак

Каша рисовая манная	210
с изюмом	
Чай с сахаром	200
Блишки	50
Фрукты	

**МЕНЮ**

МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского  
 на 5 марта 2021

Обед

Салат из свеклы помидоров с луком	100-150
Суп гороховый с мясом	250-300
Рыба тушеная с овощами	85-100
Картофельное пюре	150-200
Фруктовый компот	200
Хлеб ржаной	80-120

Повар Авт Мед.сестра Ворова