



УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 С.Ю. Котелькина

МЕНЮ
 МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
 на 5 октября 2022

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, к кал	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, к кал	
4 день												
ЗАВТРАК												
Каша молочная вязкая манная	168	1/210		4,52	4,07	35,46	197,00					11-00
Сыр «Российский»	42	1/30		6,96	8,85	0,00	109,20					12-76
Какао с молоком	959	1/200		3,52	3,72	25,49	145,20					19-80
Фрукт <i>Яблоки</i>	<i>338</i>	<i>1/120</i>		<i>0,6</i>	<i>0,6</i>	<i>14,64</i>	<i>66,34</i>					<i>19-08</i>
Хлеб пшеничный	<i>8</i>	<i>1/40</i>		<i>2,4</i>	<i>0,8</i>	<i>16,7</i>	<i>85,7</i>					<i>2-88</i>
				<i>18,0</i>	<i>18,04</i>	<i>92,29</i>	<i>603,44</i>					<i>45-52</i>
ОБЕД												
Салат из огурцов и помидоров с растительным маслом	15	1/60	1/100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,98	6,15	3,73	74,2	4-82
Суп лапша с курицей	86	1/250	1/300	32,39	9,84	152,44	827,75	40,48	12,3	190,55	1034,68	13-86
Тефтели	<i>462</i>	<i>1/80</i>	<i>1/100</i>	<i>8,8</i>	<i>13,06</i>	<i>9,66</i>	<i>191,33</i>	<i>10,42</i>	<i>15,23</i>	<i>12,08</i>	<i>201,6</i>	<i>20-98</i>
Гречка рассыпчатая с маслом	679	1/150	<i>1/200</i>	7,46	5,61	35,84	230,45	9,94	7,48	47,78	307,26	4-59
Компот из с/фруктов	868	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,04	0,00	24,76	94,2	5-00
Хлеб ржаной	<i>7</i>	<i>1/80</i>	<i>1/120</i>	<i>5,2</i>	<i>0,96</i>	<i>2,1</i>	<i>144,8</i>	<i>7,92</i>	<i>1,44</i>	<i>2,76</i>	<i>217,2</i>	<i>3-22</i>
Всего:												<i>55-44</i>

Повар *Лук*

Завхоз *Лук*

Мед. сестра *Бурова*