

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

С.Ю. Котелкина

МЕНЮ  
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского  
на 10 октября 2012г.

| 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 |       |
| <b>2 день</b>   |             |                    |                     |   |              |               |                                |              |              |               |                                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                    |                     |   |              |               |                                |              |              |               |                                |       |
| Суп молочный пшениный с маслом и сахаром                        | 94          | 1/200              |                     | 5,80                                    | 5,48         | 18,57         | 146,80                         |              |              |               |                                | 16-28 |
| Фрукт <u>Яблоки</u>   | 97          | <u>1/100</u>       |                     | 0,8                                     | 0,8          | 19,6          | 94                             |              |              |               |                                | 14-15 |
| Кофейный напиток с молоком                                      | 395         | 1/200              |                     | 2,85                                    | 2,41         | 14,36         | 91,00                          |              |              |               |                                | 12-92 |
| Колбаса «Докторская» отварная                                   | 99          | 1/30               |                     | 3,3                                     | 9,9          | 0,5           | 79,8                           |              |              |               |                                | 19-29 |
| Хлеб пшеничный  |             | 1/40               |                     | 2,4                                     | 0,3          | 12,6          | 64,2                           |              |              |               |                                | 2-88  |
|   |             |                    |                     | <b>15.5</b>                             | <b>18.89</b> | <b>65.63</b>  | <b>475.8</b>                   |              |              |               |                                |       |
| Стоимость завтрака  |             |                    |                     |   |              |               |                                |              |              |               |                                |       |
| <b>ОБЕД</b>   |             |                    |                     |   |              |               |                                |              |              |               |                                |       |
| Салат из свежих помидор с луком                                 | 14          | 1/60               | 1/100               | 0,68                                    | 3,71         | 2,83          | 47,46                          | 1,13         | 6,18         | 4,72          | 79,10                          | 4-22  |
| Рассольник «по-Ленинградски»                                    | 132         | 1/250              | 1/300               | 20,93                                   | 11,76        | 33,16         | 531,20                         | 26,16        | 14,7         | 41,45         | 664                            | 16-81 |
| Плов  | 304         | 1/150              | 1/200               | 25,62                                   | 15,12        | 36,03         | 355,96                         | 32,02        | 18,9         | 49,7          | 444,95                         | 34-21 |
| Чай с сахаром   | 943         | 1/200              | 1/200               | 0,20                                    | 0,00         | 14,00         | 28,00                          | 0,20         | 0,00         | 14            | 28,00                          | 1-34  |
| Хлеб ржаной   |             | 1/80               | 1/120               | 1,9                                     | 0,3          | 20            | 86                             | 2,9          | 0,5          | 30            | 129                            | 3-22  |
|   |             |                    |                     | <b>49.33</b>                            | <b>30.89</b> | <b>106.02</b> | <b>1048.62</b>                 | <b>62.41</b> | <b>40.28</b> | <b>139.87</b> | <b>1345.05</b>                 |       |
| Всего:  |             |                    |                     |   |              |               |                                |              |              |               |                                |       |
| Стоимость обеда   |             |                    |                     |   |              |               |                                |              |              |               |                                |       |
| Повар <u>Курьева</u> Завхоз <u>Лит</u> Мед. сестра <u>Бороч</u> |             |                    |                     |   |              |               |                                |              |              |               |                                |       |
|   |             |                    |                     |   |              |               |                                |              |              |               | 59-80                          |       |