



С.Ю. Котелкина

**МЕНЮ**  
**МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского**  
 на 18 сентября 2022.

Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 11-18 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>9 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша рисовая вязкая мол.с маслом и сахаром	168	1/210		3,09	4,07	36,97	197,0					19-54
Печенье	773	1/100		5,0	10,5	9,5	150,0					25-92
Фрукт <i>Банан</i>	97	232		0,8	0,8	19,6	94					25-80
Чай	943	200/15/1		0,20	0,00	14,00	28,00					1-38
Хлеб пшеничный		1/40		2,4	0,3	12,6	64,2					2-88
				<b>11,49</b>	<b>15,67</b>	<b>92,67</b>	<b>533,2</b>					
<b>Стоимость завтрака</b>												
												75-52
<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	3-81
Суп гороховый	138	1/250	1/300	5,14	5,45	26,91	413,70	6,16	6,54	32,29	496,44	13-94
Рыба тушеная с овощами	486	1/85	1/100	15,72	8,9	7,40	170,00	16,05	9,85	8,35	194,00	41-46
Картофельное пюре	694	1/150	1/200	3,15	7,95	22,05	112,5	4,2	10,6	29,4	150,00	4-48
Компот из сухофруктов	868	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,4	0,00	24,76	94,2	5-00
Хлеб ржаной		1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129	3-22
				<b>26,63</b>	<b>26,31</b>	<b>103,95</b>	<b>923,86</b>	<b>30,84</b>	<b>33,67</b>	<b>129,52</b>	<b>1142,74</b>	
<b>Всего каллорий:</b>				<b>38,12</b>	<b>41,98</b>	<b>196,62</b>	<b>1457,06</b>					
<b>Стоимость обеда</b>												
												41-91

Повар С.Ю.

Завхоз С.Ю.

Мед. сестра С.Ю.

Завтрак



Обед

