

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

С.Ю. Котелкина



**МЕНЮ**  
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского  
на 29 сентября 2021

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>10 день</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	168	1/200		9,5	9,6	44,1	292,10					17,40
Чай с молоком	945	200		1,4	1,6	16,4	86,00					14,22
Фрукт <i>Мандарин</i>	97	<i>1/96</i>		0,8	0,8	19,6	94					18,26
Хлеб пшеничный		1/40		2,4	0,3	12,6	64,2					2,88
Сыр	42	1/30		6,96	8,85	0,00	109,20					22,76
				<b>21,06</b>	<b>21,15</b>	<b>92,7</b>	<b>645,5</b>					<b>75,52</b>
Стоимость завтрака												
<b>ОБЕД</b>												
Салат из свежих огурцов с заправкой	13	1/60	1/100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,77	6,08	2,38	67,3	4,74
Борщ из свежей капусты	137	1/250	1/300	1,8	5,00	15,9	258,50	2,16	6,00	19,08	310,2	11,57
Плов	304	1/150	1/200	25,62	15,12	36,03	350,96	32,02	18,9	49,7	444,95	90,98
Сок яблочный	693	1/200	1/200	1	0,00	21,4	86	1	0,00	21,4	88	12,00
Хлеб ржаной		1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129	3,22
				<b>30,78</b>	<b>24,07</b>	<b>94,76</b>	<b>821,84</b>	<b>38,85</b>	<b>31,48</b>	<b>122,56</b>	<b>1039,45</b>	
Всего каллорий:				<b>51,84</b>	<b>45,22</b>	<b>187,46</b>	<b>1467,34</b>					
Стоимость обеда											<b>62,51</b>	

Повар Сеня

Завхоз Сеня

Мед. сестра Сеня