

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

С.Ю. Котелькина

МЕНЮ
МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского
на 30 сентября 2021 год

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	
1 день												
ЗАВТРАК												
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	679	1/150		7,46	5,61	35,84	230,45					9-12
Сосиска отварная	536	1/75		7,80	15,00	15,90	168,00					34-24
Чай с сахаром	943	1/200		0,20	0,00	14,00	28,00					4-33
Сливочное масло	41	1/10		0,00	8,20	0,10	75,00					5-36
Хлеб пшеничный		1/40		2,4	0,3	12,6	64,2					2-33
Фрукт <u>Яблоко</u>		<u>162г</u>		17,86	29,11	78,44	565,65					21-40
Стоимость завтрака												75-52
ОБЕД												
Салат из свежей капусты с растительным маслом	79	1/60	1/100	1,56	3,00	1,86	41,40	2,6	5,00	3,10	68,00	0-50
Суп гороховый	138	1/250	1/300	5,14	5,45	26,91	413,7	6,16	6,54	32,29	496,44	13-34
Гуляш	589	1/100	1/100	23,80	19,52	5,74	203,00	23,8	19,52	5,74	203,00	18-20
Макароны отварные	688	1/150	1/150	5,10	7,50	28,50	202,50	5,10	7,5	28,5	220,5	5-43
Компот из сухофруктов	868	1/200	1/200	0,4	0,00	24,76	94,20	0,4	0,00	24,76	94,20	5-00
Хлеб ржаной		1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129	3-22
<u>Мандарин</u>		<u>1/85</u>		37,9	35,77	107,73	1040,8	40,96	39,06	124,39	1212,14	12-52
Всего:				55,76	64,88	186,17	1606,4					68-61
Стоимость обеда												68-61

Повар СН

Завхоз СН

Мед. сестра СН