

МЕНЮ

МОУ СОШ №2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М.Сазонова

на 10.04.2023 г.



Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	белки	жиры	углевод	Энергетическая ценность	
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша вязкая геркулес. с маслом	321	150		5,55	10,46	23,97	213					31,96
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					27,20
Чай с сахаром и лимоном	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59					3,60
Фрукт( яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					26,13
<b>ИТОГО:</b>				13,11	20,61	62,59	496					88,89
<b>4 ДЕНЬ</b>												
<b>ОБЕД</b>												
Суп картофельный с крупой перловой	119	250	250	2,72	4,54	20,54	137	2,72	4,54	20,54	137	8,98
Макароны отварные	447	150	180	5,48	4,98	34,88	212	6,67	5,98	41,85	254	6,79
Куры(голень) отварные	207	100	100	30,56	11,80	1,12	234	30,56	11,80	1,12	234	40,79
Салат пестрый	31	100	100	1,10	5,17	11,98	98	1,10	5,17	11,98	98	2,23
Чай с сахаром и лимоном	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59	0,26	0,05	15,22	59	2,03
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	2,90
<b>ИТОГО:</b>				42,4	26,78	98,5	810,5	45,87	28,02	120,23	922,10	63,72

Повар Евф

Завхоз Иванов

Мед.сестра Слеп