

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ №2 г.Белинского

Пензенской области им. Р.М.Сазонова

И.П.Бичкурова

от 14.08.2023 г. Приказ №102



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

для учащихся с 7 до 11

для учащихся с 11 до 17

Составлено в соответствии с СанПин 2.3./2.4.3590-20,

Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.П.Бичкурова/

Наименование блюда, напитков	№ рецепт уры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белк и	жиры	углево ды	Энерг етиче ская ценно сть	
1 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша пшенная молочная	267	200		7,80	9,46	35,80	284					
Пирожок с повидлом	540	60		3,70	1,70	40,90	194					
Кофейный напиток с молоком	501	200		3,20	2,70	15,90	79					
Фрукт (груша)	112	200		0,72	0,54	18,54	85					
Итого:				15,42	14,4	111,14	642					

МЕНЮ

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



Наименование блюда, напитков	№ реце птур ы	Выхо д, г. 7-11 лет	Выхо д, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белки	жиры	углевод ы	Энергет ическая ценност ь	
2 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					
Каша «Дружба»	260	200		5,26	11,66	25,06	226					
Какао с молоком	497	200		5,00	4,40	31,70	186					
Фрукт (банан, яблоко)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					
ИТОГО:				19,96	26,56	108,66	757,00					

МЕНЮ

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



Наименование блюда, напитков	№ реце птур ы	Выхо д, г. 7-11 лет	Выхо д, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белки	жиры	углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	
3 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Бутерброд с маслом	478	40		0,20	33,00	0,32	300,00					
Каша гречневая рассыпчатая	445	200		8,75	6,62	43,07	270,00					
Компот из кураги	512	200		1,30		23,76	96,00					
Фрукт(яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					
ИТОГО:				10,85	40,22	80,62	737,00					

МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.П.Бичкурова/

Наименование блюда, напитков	№ реце птур ы	Выхо д, г. 7-11 лет	Выхо д, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белки	жиры	углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	
4 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Запеканка твороженная	313	200		20,80	21,84	20,71	368					
Пирожок с повидлом	540	60		3,70	1,70	40,90	194					
Чай с сахаром	433	200		0,20	0,05	15,01	57					
Фрукт (банан, яблоко)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					
ИТОГО:				27,70	24,59	76,62	811					

МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
И.П.Бичкурова

Наименование блюда, напитков	№ реце птур ы	Выхо д, г. 7-11 лет	Выхо д, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белки	жиры	углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	
5 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша вязкая геркулес. с маслом	321	200		5,55	10,46	23,97	213					
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					
Чай с сахаром и лимоном	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59					
Фрукт(яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					
ИТОГО:				13,11	20,61	62,59	496					

МЕНЮ

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.П.Бичкурова/

Наименование блюда, напитков	№ реце птур ы	Выхо д, г. 7-11 лет	Выхо д, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белки	жиры	углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	
6 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Омлет	306	200		13,06	26,65	2,82	304,00					
Бутерброд с маслом	478	40		0,20	33,00	0,32	300,00					
Компот из изюма	512	200		0,41		25,16	98,00					
Фрукт(яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					
ИТОГО:				14,27	60,25	41,8	773,00					

МЕНЮ

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



Наименование блюда, напитков	№ реце птур ы	Выхо д, г. 7-11 лет	Выхо д, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белки	жиры	углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	
7 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
вафли	588	50		1,40	1,65	38,65	175					
Макароны отварные с сыром	295	200		10,89	9,09	30,60	248					
Чай с сахаром и лимоном	434	200		0,26	0,05	15,22	59					
Хлеб пшеничный	108	20		1,52	0,16	9,84	47					
Фрукт (апельсин ,груша)	112	170		1,53	0,34	13,77	73,00					
ИТОГО:				15,6	11,29	108,08	602,00					

МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.П.Бичкурова/

Наименование блюда, напитков	№ реце птур ы	Выхо д, г. 7-11 лет	Выхо д, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белки	жиры	углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	
8 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная с маслом	302	200		4,80	8,20	30,40	220					
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					
Компот из яблок и лимоном	509	200		0,50	0,20	22,20	93					
Фрукт (банан)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					
ИТОГО:				14,80	18,90	107,30	668,00					

МЕНЮ

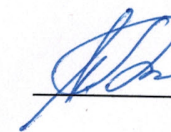
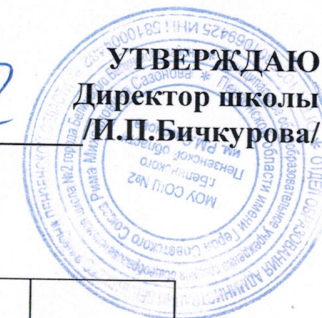
МОУ СОШ №2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М.Сазонова

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.П.Бичкурова/

Наименование блюда, напитков	№ реце птур ы	Выхо д, г. 7-11 лет	Выхо д, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белки	жиры	углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	
9 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша «Дружба»	260	200		5,26	11,66	25,06	226					
Какао с молоком	497	200		5,00	4,40	31,70	186					
Хлеб пшеничный	108	20		1,52	0,16	9,84	47					
Фрукт (апельсин)	112	170		1,53	0,34	13,77	73,00					
Печенье сахарное	590	100		7,50	9,80	74,40	417					
ИТОГО:				19,50	23,45	148,51	936,00					

МЕНЮ

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

Наименование блюда, напитков	№ реце птур ы	Выхо д, г. 7-11 лет	Выхо д, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белки	жиры	углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	
10 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная	330	200		4,98	11,80	32,14	256					
Пирожок с повидлом	540	60		3,70	1,70	40,90	194					
Чай с сахаром и лимоном	434	200		0,26	0,05	15,22	59					
Фрукт (груша)	112	200		0,72	0,54	18,54	85					
ИТОГО:				9,66	14,09	106,80	594,00					

МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.П.Бичкурова/

Наименование блюда, напитков	№ реце птур ы	Выхо д, г. 7-11 лет	Выхо д, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белки	жиры	углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	
11 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша пшенная молочная	267	200		7,80	9,46	35,80	284					
Бутерброд с сыром	90	40		6,70	9,50	9,90	153					
Кофейный напиток с молоком	501	200		3,20	2,70	15,90	79					
Фрукт(яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					
ИТОГО:				17,70	21,66	61,60	516,00					

МЕНЮ

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

Утверждаю
Директор школы
И.П.Бичкурова/



Наименование блюда, напитков	№ реце птур ы	Выхо д, г. 7-11 лет	Выхо д, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белки	жиры	углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть	
12 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Бутерброд с маслом	478	40		0,20	33,00	0,32	300,00					
Каша гречневая рассыпчатая	445	200		8,75	6,62	43,07	270,00					
Вафли	588	50		1,40	1,65	38,65	175					
Чай с сахаром	433	200		0,20	0,05	15,01	57					
Фрукт (банан)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					
ИТОГО:				13,35	23,12	136,73	564,00					