

«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



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	углеводы	Энергетическая ценность	
1 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Суп лапша с курицей	108	250	250	10,00	7,30	15,82	170	10,00	7,30	15,82	170	
Картофельное пюре	443	150	180	3,24	5,6	22,05	156	3,89	6,71	26,46	187	
Котлеты из индейки	195	100	100	43,8	18,26	25,94	282	43,8	18,26	25,94	282	
Салат из квашеной капусты	81	100	100	1,56	4,99	7,66	83,20	1,56	4,99	7,66	83,20	
Сок абрикосовый	518	200	200	1,00			110	1,00			110	
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	
ИТОГО:				61,88	36,39	86,23	871,7	64,81	37,74	105,4	972,3	

МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 /И.П.Бичкурова/


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	
2 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	123	250	250	6,67	6,99	18,45	167	6,67	6,99	18,45	167	
Рагу из птицы	407	200	200	15,77	16,46	18,17	283	15,77	16,46	18,17	283	
Винегрет овощной	76	100	100	1,30	10,80	6,80	130	1,30	10,80	6,80	130	
Компот из яблок и лимоном	509	200	200	0,50	0,20	22,20	93	0,50	0,20	22,20	93	
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	
ИТОГО:				26,52	34,69	80,38	743,50	26,52	34,69	80,38	743,50	

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	
3 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Борщ со сметаной на к/б	128	250	250	1,96	5,75	10,83	103	1,96	5,75	10,83	103	
Макароны отварные	447	150	180	5,48	4,98	34,88	212	6,67	5,98	41,85	254	
Бефстроганов	151	50	50	17,55	12,40	5,68	205	17,55	12,40	5,68	205	
Чай с сахаром	433	200	200	0,20	0,05	15,01	57	0,20	0,05	15,01	57	
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	
ИТОГО:				28,67	23,42	92,04	647,50	29,76	24,66	99,01	759,10	

МЕНЮ

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

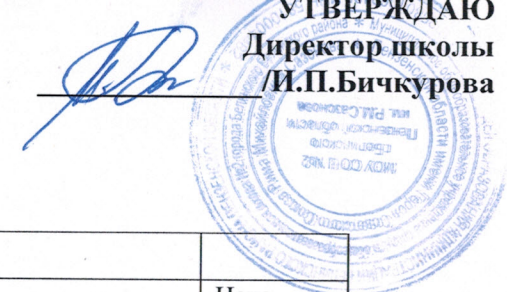
УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 /И.П.Бичкурова/


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												
ОБЕД												
Суп картофельный с крупой перловой на к/б	119	250	250	2,72	4,54	20,54	137	2,72	4,54	20,54	137	
Макаронны отварные	447	150	180	5,48	4,98	34,88	212	6,67	5,98	41,85	254	
Куры(голень) отварные	207	100	100	30,56	11,80	1,12	234	30,56	11,80	1,12	234	
Салат пестрый	31	100	100	1,10	5,17	11,98	98	1,10	5,17	11,98	98	
Чай с сахаром и лимоном	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59	0,26	0,05	15,22	59	
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	
ИТОГО:				42,4	26,78	98,5	810,5	45,87	28,02	120,23	922,10	

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												
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом на к/б	118	250	250	5,48	4,74	19,74	146	5,48	4,74	19,74	146	
Плов из птицы	291	200	200	17,80	15,00	36,45	352	17,80	15,00	36,45	352	
Салат из свеклы с раст.маслом	64	100	100	1,40	8,42	8,45	115	1,40	8,42	8,45	115	
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	
ИТОГО:				26,96	28,4	79,4	683,5	29,24	28,64	94,16	753,10	

МЕНЮ

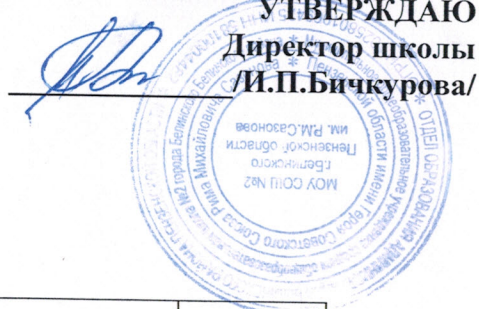
МОУ СОШ №2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М.Сазонова



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	углеводы	Энергетическая ценность	
6 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Рассольник домашний на к/б	132	250	250	2,08	5,20	12,80	106	2,08	5,20	12,80	106	
Икра свекольная	439	100	100	3,56	4,53	15,09	116	3,56	4,53	15,09	116	
Котлеты(биточки)	167	100	100	15,70	13,02	15,78	246	15,70	13,02	15,78	246	
Пюре гороховое с маслом	418	180	180	17,12	5,27	34,07	252	17,12	5,27	34,07	252	
Чай с сахаром и лимоном	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59	0,26	0,05	15,22	59	
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	
ИТОГО:				41,00	28,31	107,72	849,50	41,00	28,31	107,72	849,50	

МЕНЮ

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

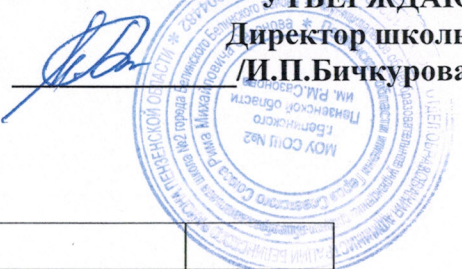


Наименование блюда, напитков	№ рецептуры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	белки	жиры	углевод	Энергетическая ценность	
7 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	142	250	250	2,01	6,48	8,14	99,00	2,01	6,48	8,14	99,00	
Рис отварной	304	200	200	1,64	19,48	100,00	596,94	1,64	19,48	100,00	596,94	
Котлеты рыбные	345	100	100	13,90	2,12	9,60	86	13,90	2,12	9,60	86	
Винегрет овощной	76	100	100	1,30	10,80	6,80	130	1,30	10,80	6,80	130	
Сок абрикосовый	518	200	200	1,00			110	1,00			110	
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	
ИТОГО:				32,13	39,12	139,30	1092,30	32,13	39,12	139,30	1092,30	

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												
ОБЕД												
Суп лапша с курицей	108	250	250	10,00	7,30	15,82	170	10,00	7,30	15,82	170	
Жаркое по- домашнему	369	200	200	23,64	21,09	15,09	345	23,64	21,09	15,09	345	
Салат из квашеной капусты	81	100	100	1,56	4,99	7,66	83,20	1,56	4,99	7,66	83,20	
Компот из сухофруктов	508	200	200	0,50		27,00	110	0,50		27,00	110	
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	
ИТОГО:				37,62	33,78	83,55	835,50	37,62	33,78	83,55	835,50	

МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы
 /И.П.Бичкурова/


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	углеводы	Энергетическая ценность	
9 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Суп картофельный с горохом на к/б	118	250	250	5,48	4,74	19,74	146	5,48	4,74	19,74	146	
Макароны отварные	447	150	180	5,48	4,98	34,88	212	6,67	5,98	41,85	254	
Тефтели(ёжики)	390	100	100	12,22	19,68	14,66	285	12,22	19,68	14,66	285	
Салат пестрый	31	100	100	1,10	5,17	11,98	98	1,10	5,17	11,98	98	
Компот из кураги	512	200	200	1,30		23,76	96,00	1,30		23,76	96,00	
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	
ИТОГО:				28,95	35,81	126,69	949,50	28,95	35,81	126,69	949,50	

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												
ОБЕД												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	123	250	250	6,67	6,99	18,45	167	6,67	6,99	18,45	167	
Плов из птицы	291	200	200	17,80	15,00	36,45	352	17,80	15,00	36,45	352	
Салат из свеклы с раст. маслом	64	100	100	1,40	8,42	8,45	115	1,40	8,42	8,45	115	
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	
Чай с сахаром	433	200	200	0,20	0,05	15,01	57	0,20	0,05	15,01	57	
ИТОГО:				27,79	27,33	89,74	715,50	27,79	27,33	89,74	715,50	