



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
И.П.Бичкурова/

МЕНЮ

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

На 15.11.2023 г.

| 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 | | | | | 23,37 |
| Какао с молоком | 497 | 200 | | 5,00 | 4,40 | 31,70 | 186 | | | | | 23,50 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 20 | | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | | | | | 3,50 |
| Фрукт (апельсин) | 112 | 170 | | 1,53 | 0,34 | 13,77 | 73,00 | | | | | 24,02 |
| Печенье сахарное | 590 | 100 | | 7,50 | 9,80 | 74,40 | 417 | | | | | 14,50 |
| ИТОГО: | | | | 19,50 | 23,45 | 148,51 | 936,00 | | | | | 88,89 |
| 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 | 12,02 |
| Рис отварной | 304 | 200 | 200 | 1,64 | 19,48 | 100,00 | 596,94 | 1,64 | 19,48 | 100,00 | 596,94 | 10,63 |
| Котлеты рыбные | 345 | 100 | 100 | 13,90 | 2,12 | 9,60 | 86 | 13,90 | 2,12 | 9,60 | 86 | 40,38 |
| Винегрет овощной | 76 | 100 | 100 | 1,30 | 10,80 | 6,80 | 130 | 1,30 | 10,80 | 6,80 | 130 | 7,79 |
| Сок абрикосовый | 518 | 200 | 200 | 1,00 | | | 110 | 1,00 | | | 110 | 11,00 |
| Хлеб ржаной | 109 | 30 | 60 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,10 | 3,10 |
| ИТОГО: | | | | 32,13 | 39,12 | 139,30 | 1092,30 | 32,13 | 39,12 | 139,30 | 1092,30 | 84,92 |

Повар

Егор

Завхоз

Анна

Мед.сестра

Олеся