

МЕНЮ

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

На 11.12.2023



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												
ЗАВТРАК												
вафли	588	50		1,40	1,65	38,65	175					35,00
Макароны отварные с сыром	295	200		10,89	9,09	30,60	248					27,71
Чай с сахаром и лимоном	434	200		0,26	0,05	15,22	59					4,36
Хлеб пшеничный	108	20		1,52	0,16	9,84	47					3,50
Кондитерское изделие	564	60		7,00	13,83	55,83	376,7					—
Фрукт (апельсин ,груша)	112	170		1,53	0,34	13,77	73,00					97,02
ИТОГО:				22,6	25,12	163,91	978,7					167,59
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	10,16
Плов из птицы	291	200	200	17,80	15,00	36,45	352	17,80	15,00	36,45	352	47,33
Салат из свеклы с раст .маслом	64	100	100	1,40	8,42	8,45	115	1,40	8,42	8,45	115	0,98
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	3,10
Компот из сухофруктов	508	200	200	0,50		27,00	110	0,50		27,00	110	5,01
ИТОГО:				26,96	28,4	79,4	683,5	29,24	28,64	94,16	753,10	66,58

Повар Ер

Завхоз Ольга

Мед.сестра Руд