

МЕНЮ

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

На 09.12.2024 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		
5 ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
Каша вязкая геркулес. с маслом	321	200		5,55	10,46	23,97	213						26,59
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153						31,03
Чай с сахаром и лимоном	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59						4,48
Фрукт(яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00						35,34
ИТОГО:				13,11	20,61	62,59	496						97,44
3 ДЕНЬ													
ОБЕД													
Суп лапша с курицей	108	250	250	10,00	7,30	15,82	170	10,00	7,30	15,82	170		14,60
Картофельное пюре	443	150	180	3,24	5,6	22,05	156	3,89	6,71	26,46	187		16,31
Котлеты из индейки	195	100	100	43,8	18,26	25,94	282	43,8	18,26	25,94	282		42,58
Салат из капусты	81	100	100	1,56	4,99	7,66	83,20	1,56	4,99	7,66	83,20		3,95
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:				61,88	36,39	86,23	871,7	64,81	37,74	105,4	972,3		89,54

Повар *g*

Завхоз *cb*

Мед.сестра *лкер*

МЕНЮ

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

на 10.12. 2024 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	углеводы	Энергетическая ценность	
6 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Омлет	306	200		13,06	26,65	2,82	304,00					25,02
Бутерброд с маслом	478	40		0,20	33,00	0,32	300,00					31,17
Компот из изюма	512	200		0,41		25,16	98,00					12,23
Фрукт(яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					29,02
ИТОГО:				14,27	60,25	41,8	773,00					97,44
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	10,66
Макаронные изделия отварные	447	150	180	5,48	4,98	34,88	212	6,67	5,98	41,85	254	7,96
Куры(голень) отварные	207	100	100	30,56	11,80	1,12	234	30,56	11,80	1,12	234	52,40
Салат пестрый	31	100	100	1,10	5,17	11,98	98	1,10	5,17	11,98	98	3,28
Чай с сахаром и лимоном	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59	0,26	0,05	15,22	59	2,33
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	3,10
ИТОГО:				42,4	26,78	98,5	810,5	45,87	28,02	120,23	922,10	79,73

Повар *[Signature]*

Завхоз *[Signature]*

Мед.сестра *[Signature]*

МЕНЮ

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

На 11.12.2024 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	
7 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
вафли	588	50		1,40	1,65	38,65	175					18,75
Макароны отварные с сыром	295	200		10,89	9,09	30,60	248					30,12
Чай с сахаром и лимоном	434	200		0,26	0,05	15,22	59					4,48
Хлеб пшеничный	108	20		1,52	0,16	9,84	47					3,00
Фрукт (апельсин ,груша)	112	170		1,53	0,34	13,77	73,00					40,49
ИТОГО:				15,6	11,29	108,08	602					97,44
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	12,30
Плов из птицы	291	200	200	17,80	15,00	36,45	352	17,80	15,00	36,45	352	44,46
Салат из свеклы с раст .маслом	64	100	100	1,40	8,42	8,45	115	1,40	8,42	8,45	115	1,03
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	4,94
ИТОГО:				26,96	28,4	79,4	683,5	29,24	28,64	94,16	753,10	65,83

Повар 9

Завхоз СФ

Мед.сестра Двор

МЕНЮ

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

На 12.12.2024 г.



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	
8 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная с маслом	302	200		4,80	8,20	30,40	220					36,80
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					31,03
Компот из яблок и лимоном	509	200		0,50	0,20	22,20	93					6,56
Фрукт (банан)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					23,05
ИТОГО:				14,8	18,9	107,3	668					97,44
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	13,90
Икра свекольная	439	100	100	3,56	4,53	15,09	116	3,56	4,53	15,09	116	1,03
Котлеты(биточки)	167	100	100	15,70	13,02	15,78	246	15,70	13,02	15,78	246	42,58
Пюре гороховое с маслом	418	180	180	17,12	5,27	34,07	252	17,12	5,27	34,07	252	9,56
Чай с сахаром и лимоном	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59	0,26	0,05	15,22	59	2,33
Хлеб ржаной	109	30	60	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	3,10
ИТОГО:				41,00	28,31	107,72	849,50	41,00	28,31	107,72	849,50	72,50

Повар Е

Завхоз СД

Мед.сестра Авор

МЕНЮ

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

На 13.12.2024 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	углеводы	Энергетическая ценность	
9 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша «Дружба»	260	200		5,26	11,66	25,06	226					24,78
Какао с молоком	497	200		5,00	4,40	31,70	186					23,57
Хлеб пшеничный	108	20		1,52	0,16	9,84	47					3,00
Печенье сахарное	590	100		7,50	9,80	74,40	417					13,25
Фрукт (апельсин)	112	170		1,53	0,34	13,77	73,00					32,84
ИТОГО:				20,81	26,36	154,77	949					97,44
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	11,54
Рис отварной	304	200	200	1,64	19,48	100,00	596,94	1,64	19,48	100,00	596,94	11,26
Котлеты рыбные	345	100	100	13,90	2,12	9,60	86	13,90	2,12	9,60	86	44,74
Винегрет овощной	76	100	100	1,30	10,80	6,80	130	1,30	10,80	6,80	130	9,72
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	97,36

Повар

Завхоз

Мед.сестра

МЕНЮ

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

на 14.12.2024 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.ы	Энергетическая ценность	
10 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная	330	200		4,98	11,80	32,14	256					29,92
Пирожок с повидлом	540	60		3,70	1,70	40,90	194					26,00
Чай с сахаром и лимоном	434	200		0,26	0,05	15,22	59					4,48
Фрукт (груша)	112	200		0,72	0,54	18,54	85					37,04
ИТОГО:				9,66	14,09	106,8	594					97,44

Повар *Е*

Завхоз *С*

Мед.сестра *В*