

МЕНЮ

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

На 19.03.2025 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	Энергетическая ценность	
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
Каша манная молочная с маслом	302	200		4,80	8,20	30,40	220					38,06
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					29,79
Компот из яблок и лимоном	509	200		0,50	0,20	22,20	93					6,20
Фрукт (банан)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					25,71
<b>ИТОГО:</b>				14,80	18,90	107,30	668,00					99,76
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>ОБЕД</b>												
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	19,54
Рис отварной	304	200	200	1,64	19,48	100,00	596,94	1,64	19,48	100,00	596,94	11,54
Котлеты рыбные	345	100	100	13,90	2,12	9,60	86	13,90	2,12	9,60	86	52,15
Винегрет овощной	76	100	100	1,30	10,80	6,80	130	1,30	10,80	6,80	130	14,68
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	3,50
<b>ИТОГО:</b>				32,13	39,12	139,30	1092,30	32,13	39,12	139,30	1092,30	112,41

Повар Е. /

Завхоз С. /

Мед.сестра Р. /