

МЕНЮ

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

на 15.09.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.А.Родионова/

Наименование блюда, напитков	№ рецепт уры	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 12-17 лет	Содержание основных питательных веществ								Цена
				7-11 лет				12-17 лет				
				белки	жиры	углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть	белк и	жиры	углево ды	Энерг етиче ская ценно сть	
1 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша пшенная молочная	267	200		7,80	9,46	35,80	284					
Пирожок с повидлом	540	60		3,70	1,70	40,90	194					
Кофейный напиток с молоком	501	200		3,20	2,70	15,90	79					
Фрукт (груша)	112	200		0,72	0,54	18,54	85					
Итого:				15,42	14,4	111,14	642					
1 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	100	100	17,55	12,40	5,68	205	17,5 5	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	140,1 0	
Салат из капусты	81	100	100	1,56	4,99	7,66	83,20	1,56	4,99	7,66	83,20	
ИТОГО:				28,67	23,42	92,04	647,50	29,7 6	24,66	99,01	759,1 0	

Повар А.С.С.

Завхоз О.С.

Мед.сестра О.С.

МЕНЮ

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

на 16.09.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
И.А.Родионова

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	Энергет ическая ценност ь	
2 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					
Каша «Дружба»	260	200		5,26	11,66	25,06	226					
Какао с молоком	497	200		5,00	4,40	31,70	186					
Фрукт (банан, яблоко)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					
ИТОГО:				19,96	26,56	108,66	757,00					
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	

Повар Евг

Завхоз СВ

Мед.сестра Алф

МЕНЮ

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

на 17.09.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.А.Родионова/

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												
ЗАВТРАК												
Бутерброд с маслом	478	40		0,20	33,00	0,32	300,00					
Каша гречневая рассыпчатая	445	200		8,75	6,62	43,07	270,00					
Компот из кураги	512	200		1,30		23,76	96,00					
Фрукт(яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					
ИТОГО:				10,85	40,22	80,62	737,00					
3 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 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	

Повар Сид

Завхоз ЕД

Мед.сестра Вас

МЕНЮ

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

на 18.10. 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.А.Родионова/

Наименование блюда, напитков	№ рецептур	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	
4 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Запеканка творожная	313	200		20,80	21,84	20,71	368					
Пирожок с повидлом	540	60		3,70	1,70	40,90	194					
Чай с сахаром	433	200		0,20	0,05	15,01	57					
Фрукт (банан, яблоко)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					
ИТОГО:				27,70	24,59	76,62	811					
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	
Макароны 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	

Повар Евсф

Завхоз Евсф

Мед.сестра Евсф



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
И.А. Родионова/

МЕНЮ

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

На 19.09.2025 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					
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					
Чай с сахаром и лимоном	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59					
Фрукт(яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					
ИТОГО:				13,11	20,61	62,59	496					
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	
Компот из сухофруктов	508	200	200	0,50		27,00	110	0,50		27,00	110	
ИТОГО:				26,96	28,4	79,4	683,5	29,24	28,64	94,16	753,10	

Повар ноз

Завхоз СР

Мед.сестра Олеся

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.А. Родионова/

МЕНЮ

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

На 22.09.2025 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	
6 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Омлет	306	200		13,06	26,65	2,82	304,00					
Бутерброд с маслом	478	40		0,20	33,00	0,32	300,00					
Компот из изюма	512	200		0,41		25,16	98,00					
Фрукт(яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					
ИТОГО:				14,27	60,25	41,8	773,00					
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	

Повар

Завхоз

Мед.сестра



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.А. Родионова/

МЕНЮ

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

На 23.09.2025 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					
Макароны отварные с сыром	295	200		10,89	9,09	30,60	248					
Чай с сахаром и лимоном	434	200		0,26	0,05	15,22	59					
Хлеб пшеничный	108	20		1,52	0,16	9,84	47					
Фрукт	112	170		1,53	0,34	13,77	73,00					
ИТОГО:				15,6	11,29	108,08	602					
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	

Повар

Завхоз

Мед.сестра



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.А. Родионова/

МЕНЮ

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

На 24.09.2025 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	
8 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная с маслом	302	200		4,80	8,20	30,40	220					
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					
Компот из яблок и лимоном	509	200		0,50	0,20	22,20	93					
Фрукт (банан)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					
ИТОГО:				14,80	18,90	107,30	668,00					
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 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:				47,64	47,71	187,13	1372,7	40,26	33,86	95,09	848,3	

Повар

Завхоз

Мед.сестра

МЕНЮ

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

На 25.09.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.А. Родионова/

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					
Какао с молоком	497	200		5,00	4,40	31,70	186					
Хлеб пшеничный	108	20		1,52	0,16	9,84	47					
Печенье сахарное	590	100		7,50	9,80	74,40	417					
Фрукт (апельсин)	112	170		1,53	0,34	13,77	73,00					
ИТОГО:				20,81	26,36	154,77	949					
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	

Повар Евф

Завхоз Евф

Мед.сестра Евф

МЕНЮ

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

На 26.09.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.А. Родионова/

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												
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная	330	200		4,98	11,80	32,14	256					
Пирожок с повидлом	540	60		3,70	1,70	40,90	194					
Чай с сахаром и лимоном	434	200		0,26	0,05	15,22	59					
Фрукт (груша)	112	200		0,72	0,54	18,54	85					
ИТОГО:				9,66	14,09	106,8	594					
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	

Повар Евф

Завхоз СВ

Мед.сестра ВК