

# МЕНЮ

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

на 29.09.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
И.А.Родионова/

| Наименование блюда,<br>напитков | №<br>рецепт<br>уры | Выход,<br>г.<br>7-11<br>лет | Выход,<br>г.<br>12-17<br>лет | Содержание основных питательных веществ |       |              |                                        |           |       |              |                                        | Цена        |
|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|-------|--------------|----------------------------------------|-----------|-------|--------------|----------------------------------------|-------------|
|                                 |                    |                             |                              | 7-11 лет                                |       |              |                                        | 12-17 лет |       |              |                                        |             |
|                                 |                    |                             |                              | белки                                   | жиры  | углево<br>ды | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть | белк<br>и | жиры  | углево<br>ды | Энерг<br>етиче<br>ская<br>ценно<br>сть |             |
| 1 ДЕНЬ                          |                    |                             |                              |                                         |       |              |                                        |           |       |              |                                        |             |
| ЗАВТРАК                         |                    |                             |                              |                                         |       |              |                                        |           |       |              |                                        |             |
| Каша пшеничная молочная         | 267                | 200                         |                              | 7,80                                    | 9,46  | 35,80        | 284                                    |           |       |              |                                        | 27.01       |
| Пирожок с повидлом              | 540                | 60                          |                              | 3,70                                    | 1,70  | 40,90        | 194                                    |           |       |              |                                        | 28.00       |
| Кофейный напиток с молоком      | 501                | 200                         |                              | 3,20                                    | 2,70  | 15,90        | 79                                     |           |       |              |                                        | 29.90       |
| Фрукт (груша)                   | 112                | 200                         |                              | 0,72                                    | 0,54  | 18,54        | 85                                     |           |       |              |                                        | 38.34       |
| Итого:                          |                    |                             |                              | 15,42                                   | 14,4  | 111,14       | 642                                    |           |       |              |                                        | 123.25      |
| 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                                    | 17.80       |
| Макароны отварные               | 447                | 150                         | 180                          | 5,48                                    | 4,98  | 34,88        | 212                                    | 6.67      | 5,98  | 41,85        | 254                                    | 8.11/8.86   |
| Бефстроганов                    | 151                | 100                         | 100                          | 17,55                                   | 12,40 | 5,68         | 205                                    | 17,5<br>5 | 12,40 | 5,68         | 205                                    | 48.38       |
| Чай с сахаром                   | 433                | 200                         | 200                          | 0,20                                    | 0,05  | 15,01        | 57                                     | 0,20      | 0,05  | 15,01        | 57                                     | 1.78        |
| Хлеб ржаной                     | 109                | 30                          | 60                           | 2,28                                    | 0,24  | 14,76        | 70,5                                   | 4,56      | 0,48  | 29,52        | 140,1<br>0                             | 3.70        |
| Салат из капусты                | 81                 | 100                         | 100                          | 1,56                                    | 4,99  | 7,66         | 83,20                                  | 1,56      | 4,99  | 7,66         | 83,20                                  | 3.22        |
| ИТОГО:                          |                    |                             |                              | 28,67                                   | 23,42 | 92,04        | 647,50                                 | 29,7<br>6 | 24,66 | 99,01        | 759,1<br>0                             | 82.99/83.64 |

Повар

Завхоз

Мед.сестра