

# МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

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

на 8.12.2025 г.

| Наименование блюда, напитка | №<br>рецепт<br>уры | Выход,<br>г. 7-11<br>лет | Выход, г.<br>12-17<br>лет | Содержание основных питательных веществ |       |          |                                |           |       |          |                                | Цена        |
|-----------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------|----------|--------------------------------|-----------|-------|----------|--------------------------------|-------------|
|                             |                    |                          |                           | 7-11 лет                                |       |          |                                | 12-17 лет |       |          |                                |             |
|                             |                    |                          |                           | белки                                   | жиры  | углеводы | Энерге<br>тическая<br>ценность | белки     | жиры  | углеводы | Энерге<br>тическая<br>ценность |             |
| 4 ДЕНЬ                      |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                |           |       |          |                                |             |
| ЗАВТРАК                     |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                |           |       |          |                                |             |
| Вафли                       | 588                | 60                       |                           | 1,40                                    | 1,65  | 38,65    | 175                            |           |       |          |                                | 18.75       |
| Макароны отварные с сыром   | 295                | 200                      |                           | 10,89                                   | 9,09  | 30,60    | 248                            |           |       |          |                                | 35.90       |
| Чай с сахаром и лимоном     | 434                | 200                      |                           | 0,26                                    | 0,05  | 15,22    | 59                             |           |       |          |                                | 5.84        |
| Хлеб пшеничный              | 108                | 30                       |                           | 1,52                                    | 0,16  | 9,84     | 47                             |           |       |          |                                | 3.90        |
| Фрукты                      | 112                | 150                      |                           | 1,53                                    | 0,34  | 13,77    | 73,00                          |           |       |          |                                | 109.61      |
| ИТОГО:                      |                    |                          |                           | 15,6                                    | 11,29 | 108,08   | 602                            |           |       |          |                                | 174.00      |
| 4 ДЕНЬ                      |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                |           |       |          |                                |             |
| ОБЕД                        |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                |           |       |          |                                |             |
| Щи на к/б со сметаной       | 142                | 250                      | 300                       | 2,01                                    | 6,48  | 8,14     | 99,00                          | 2,01      | 6,48  | 8,14     | 99,00                          | 12.32       |
| Рис отварной                | 304                | 150                      | 180                       | 1,64                                    | 19,48 | 10,00    | 596,94                         | 1,64      | 19,48 | 100,00   | 596,94                         | 9.70/10.65  |
| Котлеты рыбные              | 345                | 100                      | 100                       | 13,90                                   | 2.12  | 9,60     | 86                             | 13,90     | 2,12  | 9,60     | 86                             | 45.50       |
| Винегрет овощной            | 76                 | 100                      | 100                       | 1,30                                    | 10,80 | 6,80     | 130                            | 1,30      | 10,80 | 6,80     | 130                            | 11.52       |
| Сок абрикосовый             | 518                | 200                      | 200                       | 1,00                                    |       |          | 110                            | 1,00      |       |          | 110                            | 11.00       |
| Хлеб ржаной                 | 109                | 80                       | 80                        | 2,28                                    | 0,24  | 14,76    | 70,5                           | 4,56      | 0,48  | 29,52    | 140,10                         | 3.70        |
| ИТОГО:                      |                    |                          |                           | 32,13                                   | 39,12 | 139,30   | 1092,30                        | 32,13     | 39,12 | 139,30   | 1092,30                        | 93.74/94.60 |

Повар Евг

Завхоз

Медсестра

# МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
/И.А.Родионова/

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

на 9.12.2025 г.

| Наименование блюда, напитка    | №<br>рецепт<br>уры | Выход,<br>г. 7-11<br>лет | Выход, г.<br>12-17<br>лет | Содержание основных питательных веществ |       |          |                                        |           |       |          |                                        | Цена        |
|--------------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------|----------|----------------------------------------|-----------|-------|----------|----------------------------------------|-------------|
|                                |                    |                          |                           | 7-11 лет                                |       |          |                                        | 12-17 лет |       |          |                                        |             |
|                                |                    |                          |                           | белки                                   | жиры  | углеводы | Энерге<br>тичес<br>кая<br>ценно<br>сть | белки     | жиры  | углеводы | Энерге<br>тичес<br>кая<br>ценно<br>сть |             |
| 5 ДЕНЬ                         |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |             |
| ЗАВТРАК                        |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |             |
| Каша овсяная с маслом          | 321                | 200                      |                           | 5,55                                    | 10,46 | 23,97    | 213                                    |           |       |          |                                        | 28.51       |
| Бутерброд с сыром и маслом     | 90                 | 45                       |                           | 6,70                                    | 9,50  | 9,90     | 153                                    |           |       |          |                                        | 36.78       |
| Чай с сахаром и лимоном        | 434                | 200                      | 200                       | 0,26                                    | 0,05  | 15,22    | 59                                     |           |       |          |                                        | 5.84        |
| Фрукт (яблоко)                 | 112                | 150                      |                           | 0,60                                    | 0,60  | 13,50    | 71,00                                  |           |       |          |                                        | 102.87      |
| ИТОГО:                         |                    |                          |                           | 13,11                                   | 20,61 | 62,59    | 496                                    |           |       |          |                                        | 174.00      |
| 5 ДЕНЬ                         |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |             |
| ОБЕД                           |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |             |
| Суп гороховый на к/б           | 118                | 250                      | 300                       | 5,48                                    | 4,74  | 19,74    | 146                                    | 5,48      | 4,74  | 19,74    | 146                                    | 10.20       |
| Плов из птицы                  | 291                | 150                      | 180                       | 17,80                                   | 15,00 | 36,45    | 352                                    | 17,80     | 15,00 | 36,45    | 352                                    | 44.24/45.1  |
| Салат из свеклы с раст. маслом | 64                 | 100                      | 100                       | 1,40                                    | 8,42  | 8,45     | 115                                    | 1,40      | 8,42  | 8,45     | 115                                    | 1.10        |
| Хлеб ржаной                    | 109                | 80                       | 80                        | 2,28                                    | 0,24  | 14,76    | 70,5                                   | 4,56      | 0,48  | 29,52    | 140,10                                 | 3.70        |
| Компот из сухофруктов          | 508                | 200                      | 200                       | 0,50                                    |       | 27,00    | 110                                    | 0,50      |       | 27,00    | 110                                    | 4.97        |
| ИТОГО:                         |                    |                          |                           | 26,96                                   | 28,4  | 79,4     | 683,5                                  | 29,24     | 28,64 | 94,16    | 753,10                                 | 64.24/65.16 |
|                                |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |             |

Повар Есф

Завхоз Есф

Медсестра Есф



# МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

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

на 10.12.2025 г.

| Наименование блюда, напитка | №<br>рецепт<br>уры | Выход,<br>г. 7-11<br>лет | Выход, г.<br>12-17<br>лет | Содержание основных питательных веществ |       |          |                                        |           |       |          |                                        | Цена        |
|-----------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------|----------|----------------------------------------|-----------|-------|----------|----------------------------------------|-------------|
|                             |                    |                          |                           | 7-11 лет                                |       |          |                                        | 12-17 лет |       |          |                                        |             |
|                             |                    |                          |                           | белки                                   | жиры  | углеводы | Энерге<br>тичес<br>кая<br>ценно<br>сть | белки     | жиры  | углеводы | Энерге<br>тичес<br>кая<br>ценно<br>сть |             |
| 6 ДЕНЬ                      |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |             |
| ЗАВТРАК                     |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |             |
| Омлет                       | 306                | 200                      |                           | 13,06                                   | 26,65 | 2,82     | 304,00                                 |           |       |          |                                        | 26.72       |
| Бутерброд с маслом          | 478                | 40                       |                           | 0,20                                    | 33,00 | 0,32     | 300,00                                 |           |       |          |                                        | 34.13       |
| Компот из изюма             | 512                | 200                      |                           | 0,41                                    |       | 25,16    | 98,00                                  |           |       |          |                                        | 12.57       |
| Фрукт (яблоко)              | 112                | 150                      |                           | 0,60                                    | 0,60  | 13,50    | 71,00                                  |           |       |          |                                        | 100.58      |
| ИТОГО:                      |                    |                          |                           | 14,27                                   | 60,25 | 41,8     | 773,00                                 |           |       |          |                                        | 174.00      |
| 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                                    | 11.37       |
| Икра свекольная             | 439                | 100                      | 100                       | 3,56                                    | 4,53  | 15,09    | 116                                    | 3,56      | 4,53  | 15,09    | 116                                    | 1.10        |
| Котлеты(биточки)            | 167                | 100                      | 100                       | 15,70                                   | 13,02 | 15,78    | 246                                    | 15,70     | 13,02 | 15,78    | 246                                    | 43.70       |
| Пюре гороховое с маслом     | 418                | 150                      | 180                       | 17,12                                   | 5,27  | 34,07    | 252                                    | 17,12     | 5,27  | 34,07    | 252                                    | 8.55/9.10   |
| Чай с сахаром и лимоном     | 434                | 200                      | 200                       | 0,26                                    | 0,05  | 15,22    | 59                                     | 0,26      | 0,05  | 15,22    | 59                                     | 2.75        |
| Хлеб ржаной                 | 109                | 80                       | 80                        | 2,28                                    | 0,24  | 14,76    | 70,5                                   | 4,56      | 0,48  | 29,52    | 140,10                                 | 3.70        |
| ИТОГО:                      |                    |                          |                           | 41,00                                   | 28,31 | 107,72   | 849,50                                 | 41,00     | 28,31 | 107,72   | 849,50                                 | 71.67/71.47 |

Повар Евг

Завхоз Евг

Медсестра Евг

# МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

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

на 11.12.2025 г.

| Наименование блюда, напитка  | №<br>рецепт<br>уры | Выход,<br>г. 7-11<br>лет | Выход, г.<br>12-17<br>лет | Содержание основных питательных веществ |       |          |                                        |           |       |          |                                        | Цена        |
|------------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------|----------|----------------------------------------|-----------|-------|----------|----------------------------------------|-------------|
|                              |                    |                          |                           | 7-11 лет                                |       |          |                                        | 12-17 лет |       |          |                                        |             |
|                              |                    |                          |                           | белки                                   | жиры  | углеводы | Энерге<br>тичес<br>кая<br>ценно<br>сть | белки     | жиры  | углеводы | Энерге<br>тичес<br>кая<br>ценно<br>сть |             |
| 7 ДЕНЬ                       |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |             |
| ЗАВТРАК                      |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |             |
| Запеканка творожная          | 313                | 200                      |                           | 20,80                                   | 21,84 | 20,71    | 368                                    |           |       |          |                                        | 56.27       |
| Пирожок с повидлом           | 540                | 60                       |                           | 3,70                                    | 1,70  | 40,90    | 194                                    |           |       |          |                                        | 28.00       |
| Чай с сахаром                | 433                | 200                      |                           | 0,20                                    | 0,05  | 15,11    | 57                                     |           |       |          |                                        | 2.60        |
| Фрукты (банан, яблоко)       | 112                | 150                      |                           | 3,00                                    | 1,00  | 42,00    | 192                                    |           |       |          |                                        | 87.13       |
| ИТОГО:                       |                    |                          |                           | 27,70                                   | 24,59 | 76,62    | 811                                    |           |       |          |                                        | 174.00      |
| 7 ДЕНЬ                       |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |             |
| ОБЕД                         |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |             |
| Суп на к/б с перловкой       | 119                | 250                      | 300                       | 2,72                                    | 4,54  | 20,54    | 137                                    | 2,72      | 4,54  | 20,54    | 137                                    | 9.72        |
| Макароны отварные            | 447                | 150                      | 180                       | 5,48                                    | 4,98  | 34,88    | 212                                    | 6,67      | 5,98  | 41,85    | 254                                    | 8.20/8.85   |
| Куры(бедро) тушён. с овощами | 207                | 100                      | 100                       | 30,56                                   | 11,80 | 1,12     | 234                                    | 30,56     | 11,80 | 1,12     | 234                                    | 50.92       |
| Салат пёстрый                | 31                 | 100                      | 100                       | 1,10                                    | 5,17  | 11,98    | 98                                     | 1,10      | 5,17  | 11,98    | 98                                     | 3.40        |
| Чай с сахаром                | 434                | 200                      | 200                       | 0,26                                    | 0,05  | 15,22    | 59                                     | 0,26      | 0,05  | 15,22    | 59                                     | 2.75        |
| Хлеб ржаной                  | 109                | 80                       | 80                        | 2,28                                    | 0,24  | 14,76    | 70,5                                   | 4,56      | 0,48  | 29,52    | 140,10                                 | 3.70        |
| ИТОГО:                       |                    |                          |                           | 42,4                                    | 26,78 | 98,5     | 810,5                                  | 42,4      | 26,78 | 98,5     | 810,5                                  | 78.69/79.30 |

Повар Евг

Завхоз Евг

Медсестра Евг



# МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

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

на 12.12.2025 г.

| Наименование блюда, напитка      | №<br>рецепт<br>уры | Выход,<br>г. 7-11<br>лет | Выход, г.<br>12-17<br>лет | Содержание основных питательных веществ |       |          |                                        |           |       |          |                                        | Цена   |
|----------------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------|----------|----------------------------------------|-----------|-------|----------|----------------------------------------|--------|
|                                  |                    |                          |                           | 7-11 лет                                |       |          |                                        | 12-17 лет |       |          |                                        |        |
|                                  |                    |                          |                           | белки                                   | жиры  | углеводы | Энерге<br>тичес<br>кая<br>ценно<br>сть | белки     | жиры  | углеводы | Энерге<br>тичес<br>кая<br>ценно<br>сть |        |
| 8 ДЕНЬ                           |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |        |
| ЗАВТРАК                          |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |        |
| Каша манная молочная с<br>маслом | 302                | 200                      |                           | 4,80                                    | 8,20  | 30,40    | 220                                    |           |       |          |                                        | 39.49  |
| Бутерброд с сыром и маслом       | 90                 | 45                       |                           | 6,70                                    | 9,50  | 9,90     | 153                                    |           |       |          |                                        | 36.78  |
| Компот из яблок с лимоном        | 509                | 200                      |                           | 0,50                                    | 0,20  | 22,20    | 93                                     |           |       |          |                                        | 7.99   |
| Фрукт (банан)                    | 112                | 150                      |                           | 3,00                                    | 1,00  | 42,00    | 192                                    |           |       |          |                                        | 89.74  |
| ИТОГО:                           |                    |                          |                           | 14,80                                   | 18,90 | 107,30   | 668,00                                 |           |       |          |                                        | 174.00 |
| 8 ДЕНЬ                           |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |        |
| ОБЕД                             |                    |                          |                           |                                         |       |          |                                        |           |       |          |                                        |        |
| Суп лапша с курицей              | 108                | 250                      | 300                       | 10,00                                   | 7,30  | 15,82    | 170                                    | 10,00     | 7,30  | 15,82    | 170                                    | 9.89   |
| Жаркое по – домашнему            | 369                | 150                      | 180                       | 23,64                                   | 21,09 | 15,09    | 345                                    | 23,64     | 21,09 | 15,09    | 345                                    | 45.17  |
| Салат из капусты                 | 81                 | 100                      | 100                       | 1,56                                    | 4,99  | 7,66     | 83,20                                  | 1,56      | 4,99  | 7,66     | 83,20                                  | 0.48   |
| Компот из сухофруктов            | 508                | 200                      | 200                       | 0,50                                    |       | 27,00    | 110                                    | 0,50      |       | 27,00    | 110                                    | 4.97   |
| Хлеб ржаной                      | 109                | 80                       | 80                        | 2,28                                    | 0,24  | 14,76    | 70,5                                   | 4,56      | 0,48  | 29,52    | 140,10                                 | 3.70   |
| ИТОГО:                           |                    |                          |                           | 47,64                                   | 47,71 | 187,13   | 1372,7                                 | 40,26     | 33,86 | 95,09    | 848,3                                  | 64.21  |

Повар Е.О.С.

Завхоз Е.О.С.

Медсестра О.С.С.