

МЕНЮ

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

на 16.12.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

Наименование блюда, напитка	№ 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	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	белки	жиры	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	
10 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная с маслом	330	200		4,98	11,80	32,14	256					30.46
Пирожок с повидлом	540	60		3,70	1,70	40,90	194					28.00
Чай с сахаром и лимоном	434	200		0,26	0,05	15,22	59					5.84
Фрукт (груша)	112	150		0,72	0,54	18,54	85					131.45
ИТОГО:				9,66	14,09	106,8	594					195.75
10 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Суп с мясными фрикадельками	123	250	330	6,67	6,99	18,45	167	6,67	6,99	18,45	167	18.51
Плов из птицы	291	150	180	17,80	15,00	36,45	352	17,80	15,00	36,45	352	44.24/45.19
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	2.70
Чай с сахаром	433	200	200	0,20	0,05	15,01	57	0,20	0,05	15,01	57	1.79
ИТОГО:				27,79	27,33	89,74	715,50	27,79	27,33	89,74	715,50	69.34/70.29

Повар Евф

Завхоз СВ

Медсестра _____

МЕНЮ

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

на 17.12.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

И.А. Родионова /И.А. Родионова/

Наименование блюда, напитка	№ 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	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	белки	жиры	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	
1 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная с маслом	267	200		7,80	9,46	35,80	284					27.20
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					29.46
Фрукт (груша)	112	150		0,72	0,54	18,54	85					111.09
ИТОГО:				15,42	14,4	111,14	642					195.75
1 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Борщ на к/б со сметаной	128	250	300	1,96	5,75	10,83	103	1,96	5,57	10,83	103	11.52
Макароны отварные	447	150	180	5,48	4,98	34,88	212	6,67	5,98	41,85	254	8.20/8.85
Бефстроганов	151	100	100	17,55	12,40	5,68	205	17,55	12,40	5,68	205	43.17
Чай с сахаром	433	200	200	0,20	0,05	15,01	57	0,20	0,05	15,01	57	1.79
Хлеб ржаной	109	80	80	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	3.70
Салат из капусты	81	100	100	1,56	4,99	7,66	83,20	1,56	4,99	7,66	83,20	0.48
ИТОГО:				28,67	23,42	92,04	647,50	29,76	24,66	99,01	759,10	68.86/69.51

Повар *Евгений*

Завхоз *Евгений*

Медсестра _____

МЕНЮ

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

на 18.12.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

И.А.Родионова

Наименование блюда, напитка	№ 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	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	белки	жиры	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	
2 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					36.78
Каша «Дружба» с маслом	260	200		5,26	11,66	25,06	226					28.92
Какао с молоком	497	200		5,00	4,40	31,70	186					29.24
Фрукт (банан, яблоко)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					100.81
ИТОГО:				19,96	26,56	108,66	757,00					195.75
2 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Суп с мясными фрикадельками	123	250	300	6,67	6,99	18,45	167	6,67	6,99	18,45	167	18.51
Рагу из птицы	407	150	180	15,77	16,46	18,17	283	15,77	16,46	18,17	283	43.17
Винегрет овощной	76	100	100	1,30	10,80	6,80	130	1,30	10,80	6,80	130	11.52
Компот из яблок с лимоном	509	200	200	0,50	0,20	22,20	93	0,50	0,20	22,20	93	4.23
Хлеб ржаной	109	80	80	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	3.70
ИТОГО:				26,52	34,69	80,38	743,50	26,52	34,69	80,38	743,50	81.13

Повар

Завхоз

Медсестра _____

МЕНЮ

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

на 19.12.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.А.Родионова/

Наименование блюда, напитка	№ 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	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	белки	жиры	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	
3 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Бутерброды с маслом	478	40		0,20	33,00	0,32	300,00					34.13
Каша гречневая с маслом	445	200		8,75	6,62	43,07	270,00					15.31
Компот из кураги	512	200		1,30		23,76	96,00					12.86
Фрукт(яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					133.45
ИТОГО:				10,85	40,22	80,62	737,00					195.75
3 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Суп лапша с курицей	108	250	300	10,00	7,30	15,82	170	10,00	7,30	15,82	170	98.9
Картофельное пюре	443	150	180	3,24	5,6	22,05	156	3,89	6,71	26,46	187	8.65
Котлеты из индейки	195	100	100	43,8	18,26	25,94	282	43,8	18,26	25,94	282	43.70
Салат из св. капусты	81	100	100	1,56	4,99	7,66	83,20	1,56	4,99	7,66	83,20	0.48
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:				61,88	36,39	86,23	871,7	64,81	37,74	105,4	972,3	77.42

Повар Евф

Завхоз Евф

Медсестра _____

МЕНЮ

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

на 22.12.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

Наименование блюда, напитка	№ 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	углеводы	Энерге тическая ценность	белки	жиры	углеводы	Энерге тическая 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					131.36
ИТОГО:				15,6	11,29	108,08	602					195.75
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	93.74/94.69

Повар Евф

Завхоз СД

Медсестра _____

МЕНЮ

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

на 23.12.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

Наименование блюда, напитка	№ 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	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	белки	жиры	углеводы	Энерге тичес кая ценно 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					124.62
ИТОГО:				13,11	20,61	62,59	496					195.75
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	44.24/45.19
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 Евф

Завхоз Евф

Медсестра _____

МЕНЮ

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

на 24.12.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

Наименование блюда, напитка	№ 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	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	белки	жиры	углеводы	Энерге тичес кая ценно 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					122.33
ИТОГО:				14,27	60,25	41,8	773,00					195.75
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	8.55/9.15
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	71.17/71.77

Повар Ерофеев

Завхоз Борисов

Медсестра _____

МЕНЮ

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

на 25.12.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

Наименование блюда, напитка	№ 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	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	белки	жиры	углеводы	Энерге тичес кая ценно 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					108.88
ИТОГО:				27,70	24,59	76,62	811					195.75
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	37.0
ИТОГО:				42,4	26,78	98,5	810,5	42,4	26,78	98,5	810,5	78.69/79.34

Повар Евф

Завхоз Евф

Медсестра _____

МЕНЮ

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

на 26.12.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

Наименование блюда, напитка	№ 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	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	белки	жиры	углеводы	Энерге тичес кая ценно сть	
8 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная с 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					11.49
ИТОГО:				14,80	18,90	107,30	668,00					195.75
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 Евгений

Завхоз Евгений

Медсестра _____