

МЕНЮ

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

на 12.01.2026 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	
1 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная с маслом	267	200		7,80	9,46	35,80	284					27.23
Пирожок с повидлом	540	60		3,70	1,70	40,90	194					33.35
Кофейный напиток с молоком	501	200		3,20	2,70	15,90	79					29.36
Фрукт (груша)	112	150		0,72	0,54	18,54	85					22.00
ИТОГО:				15,42	14,4	111,14	642					111.94
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	14.72
Макароны отварные	447	150	180	5,48	4,98	34,88	212	6,67	5,98	41,85	254	8.24/8.89
Бефстроганов	151	100	100	17,55	12,40	5,68	205	17,55	12,40	5,68	205	43.23
Чай с сахаром	433	200	200	0,20	0,05	15,01	57	0,20	0,05	15,01	57	1.72
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	2.65
ИТОГО:				28,67	23,42	92,04	647,50	29,76	24,66	99,01	759,10	74.26/74.91

Повар Евф

Завхоз Евф

Медсестра Евф

МЕНЮ

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

на 13.01.2026г.



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					37.25
Каша «Дружба» с маслом	260	200		5,26	11,66	25,06	226					28.85
Какао с молоком	497	200		5,00	4,40	31,70	186					29.14
Фрукт (банан, яблоко)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					16.70
ИТОГО:				19,96	26,56	108,66	757,00					111.94
2 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Суп с мясными фрикадельками	123	250	300	6,67	6,99	18,45	167	6,67	6,99	18,45	167	22.26
Рагу из птицы	407	150	180	15,77	16,46	18,17	283	15,77	16,46	18,17	283	49.03
Винегрет овощной	76	100	100	1,30	10,80	6,80	130	1,30	10,80	6,80	130	13.57
Компот из яблок с лимоном	509	200	200	0,50	0,20	22,20	93	0,50	0,20	22,20	93	4.25
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	92.81

Повар Евф

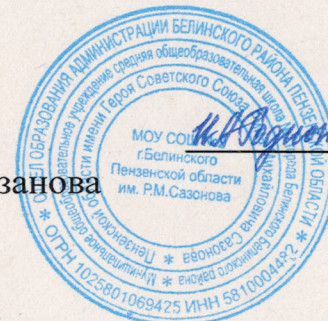
Завхоз О

Медсестра О

МЕНЮ

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

на 14.01.2026 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					34.39
Каша гречневая с маслом	445	200		8,75	6,62	43,07	270,00					15.34
Компот из кураги	512	200		1,30		23,76	96,00					12.44
Фрукт(яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					49.77
ИТОГО:				10,85	40,22	80,62	737,00					111.94
3 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Суп лапша с курицей	108	250	300	10,00	7,30	15,82	170	10,00	7,30	15,82	170	12.45
Картофельное пюре	443	150	180	3,24	5,6	22,05	156	3,89	6,71	26,46	187	12.73
Котлеты из индейки	195	100	100	43,8	18,26	25,94	282	43,8	18,26	25,94	282	45.01
Салат из св. капусты	81	100	100	1,56	4,99	7,66	83,20	1,56	4,99	7,66	83,20	2.65
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	87.54

Повар Евф

Завхоз Евф

Медсестра Евф

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

И.А.Родионова /И.А.Родионова/

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

на 15.01.2026 г.



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					27.18
Макароны отварные с сыром	295	200		10,89	9,09	30,60	248					36.37
Чай с сахаром и лимоном	434	200		0,26	0,05	15,22	59					5.43
Хлеб пшеничный	108	30		1,52	0,16	9,84	47					5.65
Фрукты	112	150		1,53	0,34	13,77	73,00					37.31
ИТОГО:				15,6	11,29	108,08	602					111.94
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	15.52
Рис отварной	304	150	180	1,64	19,48	10,00	596,94	1,64	19,48	100,00	596,94	9.74/10.69
Котлеты рыбные	345	100	100	13,90	2,12	9,60	86	13,90	2,12	9,60	86	45.01
Винегрет овощной	76	100	100	1,30	10,80	6,80	130	1,30	10,80	6,80	130	13.57
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	98.54/99.49

Повар Евгений

Завхоз Евгений

Медсестра Ольга

МЕНЮ

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

на 16.01.2026.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					28.54
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					37.25
Чай с сахаром и лимоном	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59					5.43
Фрукт (яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					40.72
ИТОГО:				13,11	20,61	62,59	496					111.94
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	11.48
Плов из птицы	291	150	180	17,80	15,00	36,45	352	17,80	15,00	36,45	352	44.48/45.43
Салат из свеклы с раст. маслом	64	100	100	1,40	8,42	8,45	115	1,40	8,42	8,45	115	1.14
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	4.90
ИТОГО:				26,96	28,4	79,4	683,5	29,24	28,64	94,16	753,10	65.70/66.65

Повар Евф

Завхоз Евф

Медсестра Евф