

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

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

на 19.01.2026 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 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					26.78
Бутерброд с маслом	478	40		0,20	33,00	0,32	300,00					34.39
Компот из изюма	512	200		0,41		25,16	98,00					9.86
Фрукт (яблоко)	112	150		0,60	0,60	13,50	71,00					40.91
ИТОГО:				14,27	60,25	41,8	773,00					111.94
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	13.83
Икра свекольная	439	100	100	3,56	4,53	15,09	116	3,56	4,53	15,09	116	1.14
Котлеты(биточки)	167	100	100	15,70	13,02	15,78	246	15,70	13,02	15,78	246	45.01
Пюре гороховое с маслом	418	150	180	17,12	5,27	34,07	252	17,12	5,27	34,07	252	8.59/9.19
Чай с сахаром и лимоном	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59	0,26	0,05	15,22	59	2.59
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	74.86/75.40

Повар Евдокимов

Завхоз Соболев

Медсестра _____

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

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

на 20.01.2026 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 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					57.20
Пирожок с повидлом	540	60		3,70	1,70	40,90	194					33.35
Чай с сахаром	433	200		0,20	0,05	15,11	57					2.49
Фрукты (банан, яблоко)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					18.90
ИТОГО:				27,70	24,59	76,62	811					111.94
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	10.18
Макароны отварные	447	150	180	5,48	4,98	34,88	212	6,67	5,98	41,85	254	8.24/8.89
Куры(бедро) тушён. с овощами	207	100	100	30,56	11,80	1,12	234	30,56	11,80	1,12	234	53.45
Салат пёстрый	31	100	100	1,10	5,17	11,98	98	1,10	5,17	11,98	98	3.62
Чай с сахаром	434	200	200	0,26	0,05	15,22	59	0,26	0,05	15,22	59	2.59
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	81.78/82.49

Повар Егор

Завхоз Евгений

Медсестра _____

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

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

на 21.01.2026 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 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					39.52
Бутерброд с сыром и маслом	90	45		6,70	9,50	9,90	153					37.25
Компот из яблок с лимоном	509	200		0,50	0,20	22,20	93					7.84
Фрукт (банан)	112	150		3,00	1,00	42,00	192					27.33
ИТОГО:				14,80	18,90	107,30	668,00					114.94
8 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
Жаркое по – домашнему	369	150	180	23,64	21,09	15,09	345	23,64	21,09	15,09	345	49.23
Салат из капусты	81	100	100	1,56	4,99	7,66	83,20	1,56	4,99	7,66	83,20	2.65
Компот из сухофруктов	508	200	200	0,50		27,00	110	0,50		27,00	110	4.90
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	72.93

Повар Евф

Завхоз СВ

Медсестра _____

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

/И.А.Родионова/

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

на 22.01.2026 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	
9 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
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
Хлеб пшеничный	108	30		1,52	0,16	9,84	47					5.65
Печенье сахарное	590	80		7,50	9,80	74,40	417					19.93
Фрукт (апельсин)	112	150		1,53	0,34	13,77	73,00					28.37
ИТОГО:				20,81	26,36	154,77	949					111.94
9 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
Макароны отварные	447	150	180	5,48	4,98	34,88	212	6,67	5,98	41,85	254	8.24/8.89
Тефтели (ёжики)	390	100	100	12,22	19,68	14,66	285	12,22	19,68	14,66	285	3.62 37.34
Салат пёстрый	31	100	100	1,10	5,17	11,98	98	1,10	5,17	11,98	98	3.62
Компот из кураги	512	200	200	1,30		23,76	96,00	1,30		23,76	96,00	4.90
Хлеб ржаной	109	80	80	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	3.70
ИТОГО:				28,95	35,81	126,69	949,50	28,95	35,81	126,69	949,50	69.28/69.9

Повар Евгений

Завхоз Ольга

Медсестра _____

МЕНЮ

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.А.Родионова/

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

на 23.01.2026 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 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					30.49
Пирожок с повидлом	540	60		3,70	1,70	40,90	194					33.35
Чай с сахаром и лимоном	434	200		0,26	0,05	15,22	59					5.43
Фрукт (груша)	112	150		0,72	0,54	18,54	85					42.67
ИТОГО:				9,66	14,09	106,8	594					111.94
10 ДЕНЬ												
ОБЕД												
Суп с мясными фрикадельками	123	250	330	6,67	6,99	18,45	167	6,67	6,99	18,45	167	22.26
Плов из птицы	291	150	180	17,80	15,00	36,45	352	17,80	15,00	36,45	352	44.48/45.4
Салат из свеклы с раст. маслом	64	100	100	1,40	8,42	8,45	115	1,40	8,42	8,45	115	114
Хлеб ржаной	109	80	80	2,28	0,24	14,76	70,5	4,56	0,48	29,52	140,10	7.70
Чай с сахаром	433	200	200	0,20	0,05	15,01	57	0,20	0,05	15,01	57	1.72
ИТОГО:				27,79	27,33	89,74	715,50	27,79	27,33	89,74	715,50	73.30/74.4

Повар Евдокимов

Завхоз Сидорова

Медсестра _____