

МБОУ Июльская СОШ



Меню на 22.04 2024 г.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОБЗ																
033/в	Суп молочный с макар.изделиями	200	13,08	5,94	7,9	22,78	186	0,06	0,78	0,03		162,61	133,72	21,07	0,37	
132/1	Чай сладкий	200	1,44	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77	
хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,56	2,55	0,48	11,10	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5	
				16,08	8,76	16,23	45,72	294,00	0,19	1,49	0,1		321,54	324	61,55	2,07
Обед (1-4 класс)																
29	Огурец свежий	60	6,65	0,30	0,00	1,90	7	0,02	27,94			29,86	24,85	9,73	0,42	
60	Уха со взбитым яйцом	250,0	14,19	4,31	2,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09	
181	Котлета из говядины	90	24,84	9,10	13,90	9,00	258	0,07		0,01	1,1	18	151	28	1,6	
075/4	Макаронные изделия отварные	150	7,62	6,30	7,66	41,10	215	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34	
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	14,80	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,91	1,56	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,99	1,60	0,48	9,10	59	0,10				12,9	79,0	23,1	2	
				72,00	23,45	24,67	102,02	861,00	0,47	70,12	0,05		217,52	572,06	168,86	11,65
Обед (5-11 классы)																
29	Огурец свежий	100	6,65	0,30	0,00	1,90	7	0,02	34,92			37,33	31,06	12,16	0,54	
60	Уха со взбитым яйцом	250	22,33	3,31	2,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09	
181	Котлета из говядины	100	41,15	12,50	24,90	9	331	0,07		0,01	1,1	18	151	28	1,6	
075/4	Макаронные изделия отварные	180	12,6	4,34	5,35	41,10	141	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34	
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	17,94	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,03	2,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	2,08	0,40	8,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25	
				104,78	25,39	25,46	102,02	994	0,45	77,1	0,05		224,99	578,47	171,29	11,52
Обед многодетные, ОБЗ																
29	Огурец свежий	60	6,65	0,30	0,00	1,90	7	0,02	27,94			29,86	24,85	9,73	0,42	
60	Уха со взбитым яйцом	250,0	14,19	4,31	2,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09	
181	Котлета из говядины	90	24,84	9,10	13,90	9,00	258	0,07		0,01	1,1	18	151	28	1,6	
075/4	Макаронные изделия отварные	150	7,62	6,30	7,66	41,10	215	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34	
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	14,80	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,91	1,56	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,99	1,60	0,48	9,10	59	0,10				12,9	79,0	23,1	2	
				72,00	23,45	24,67	102,02	861,00	0,47	70,12	0,05		217,52	572,06	168,86	11,65

Шеф-повар Мухоморова О.И.
 Мед. Работник Ефимова Л.В.