

МБОУ Июльская СОШ



Меню на 22.01.2024 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	
<b>Завтрак ОВЗ</b>																
067/6	Каша манная молочная жидкая	200	7,79	5,83	6,7	28,19	196	0,06	0,55	0,02		118,27	107,05	38,50	0,35	
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,60	1,66	16,40	11,74	138	0,03	0,52	0,01		107,40	95,40	17,17	0,49	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,69	2,6	0,48	11,10	59	0,14				21,50	132,0	38,50	2,5	
				<b>16,08</b>	<b>10,09</b>	<b>23,57</b>	<b>51,03</b>	<b>460,00</b>	<b>0,71</b>	<b>1,07</b>	<b>0,03</b>		<b>368,90</b>	<b>417,40</b>	<b>83,67</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед (1-4 класс)</b>																
002/1	Винегрет с растительным маслом	60	4,92	1,00	3,11	5,04	55	0,06	8,01	0,		35,0	97,14	21,72	1,13	
093/2	Гуляш	100,0	36,08	12,09	11,84	6,58	177	0,05	0,9	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86	
92	Пюре картофельное	150	11,55	3,12	6,75	21,90	161	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75	
146	Чай с лимоном	200	4,85	1,00		30,40	105	0,60	30,0	1,		9,00		2,00	0	
035/3	Суп гороховый	250	10,70	6,84	4,10	20,59	147	0,01	1,			1,0	10,0	28,5	0	
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	
				<b>72,00</b>	<b>26,73</b>	<b>26,57</b>	<b>101,67</b>	<b>761,20</b>	<b>0,98</b>	<b>40,15</b>	<b>0,53</b>		<b>93,70</b>	<b>452,0</b>	<b>127,96</b>	<b>8,34</b>
<b>Обед (5-11 классы)</b>																
002/1	Винегрет с растительным маслом	100	13,79	0,96	3,11	5,04	55	0,06	8,01	0,		35,0	97,14	21,72	1,13	
093/2	Гуляш	100,0	47,72	6,09	7,84	3,58	177	0,05	0,9	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86	
92	Пюре картофельное	180	17,22	3,12	3,03	9,02	121	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75	
146	Чай с лимоном	200	6,30	1,00		12,40	105	0,60	30,0	1,		9,00		2,00	0	
035	Суп гороховый	250	10,70	6,84	4,10	20,59	147	0,01	1,			1,0	10,0	28,5	0	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,03	1,56	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,08	1,60	0,48	9,10	59	0,10				12,9	79,0	23,1	2	
				<b>99,84</b>	<b>26,73</b>	<b>26,57</b>	<b>101,67</b>	<b>761,20</b>	<b>1,02</b>	<b>50,61</b>	<b>0,53</b>		<b>162,22</b>	<b>527,6</b>	<b>134,32</b>	<b>8,48</b>
<b>Обед многодетные, ОВЗ</b>																
002/1	Винегрет с растительным маслом	60	4,92	1,00	3,00	5,04	55	0,06	8,01	0,		35,0	97,14	21,72	1,13	
093/2	Гуляш	100,0	36,08	12,09	11,84	6,58	177	0,05	0,9	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86	
92	Пюре картофельное	150	11,55	3,12	6,75	21,90	161	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75	
146	Чай с лимоном	200	4,85	1,00		30,40	105	0,60	30,0	1,		9,00		2,00	0	
035/3	Суп гороховый	250	10,70	6,84	4,10	20,59	147	0,01	1,			1,0	10,0	28,5	0	
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	
				<b>72,00</b>	<b>26,73</b>	<b>26,57</b>	<b>101,67</b>	<b>761,20</b>	<b>0,98</b>	<b>40,15</b>	<b>0,53</b>		<b>93,70</b>	<b>452,0</b>	<b>127,96</b>	<b>8,24</b>

Шеф-повар Мель (Холмогорова С.И.)  
 Мед. Работник Сед (Ермилова И.И.)