

МБОУ Июльская СОШ



Меню на 24.04.2024 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																	
068/а	Каша пшеничная молочная жидкая	200	12,34	6,15	8,2	24,01	195	0,1	0,97	0,04		204,49	198,46	40,85	0,71		
146	Чай с лимоном	200	2,18	1,00		12,40	105	0,60	30,0	1,	9,00			2,00			
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,55	0,5	11,10	59	0,14			21,5	132	38,5	2,5			
				16,08	15,00	8,74	56,17	359,00	0,87	30,97	0,54	234,99	330,46	81,35	3,2		

Обед (1-4 класс)															
60	Рассольник ленинградский	260,0	14,59	4,04	8,53	18,04	179	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
28	Томат свежий	60,0	4,86	0,30		1,90	7	0,01	1,0		1,00	#		18,22	#
154/а	Котлета Детская	90	33,75	12,24	11,97	8,96	202	0,06	0,8	0,03	9,03	76,57	36,85	1,34	
87	Рагу из овощей	180	10,34	3,42	5,10	28,10	164	0,06	34,0	0,02	93,36	77,6	22,80	1,80	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,91	2,08	0,40	8,30	59	0,08	0,8		13,20	77,6	38,5	2,50	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,99	2,60	0,50	9,1	58	0,14			21,5	132,0	38,5	2,50	
122/в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	4,56	1,04		26,96	108	0,02	1,		41,1	29,2	23,0	1	
				72,00	23,72	26,45	101,20	777,00	0,48	45,96	0,07	200,48	402,93	164,92	16,5

Обед (5-11 классы)															
28	Томат свежий	100	5,48	0,30	0,00	1,90	7,00	0,01	1		1	10			0,08
60	Рассольник ленинградский	260,0	18,96	4,04	8,53	18,04	172	0,11	8,6	0,02	21,25	77,56	25,59	1,13	
154/а	Котлета Детская	100	40,64	12,24	11,97	8,96	202	0,06	0,8	0,03	9,03	76,57	36,85	1,34	
87	Рагу из овощей	180	16,44	3,42	5,10	28,10	164	0,06	34,0	0,02	93,36	77,6	22,80	1,80	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,03	2,08	0,4	8,30	59	0,08	0,8		13,20	77,6	38,5	2,50	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,08	2,60	0,50	9,1	58	0,14			21,5	132,0	38,5	2,50	
122/в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	6,93	1,04		26,96	108	0,02	1,		41,1	29,2	23,0	1	
				92,56	23,72	26,45	101,20	777,00	0,47	44,16	0,07	199,48	392,93	164,92	8,5

Обед многолетние, ОБЗ															
60	Рассольник ленинградский	260,0	14,59	4,04	8,53	18,04	179	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
28	Томат свежий	60,0	4,86	0,30		1,90	7	0,01	1,0		1,00	#		18,22	#
154/а	Котлета Детская	90	33,75	12,24	11,97	8,96	202	0,06	0,8	0,03	9,03	76,57	36,85	1,34	
87	Рагу из овощей	180	10,34	3,42	5,10	28,10	164	0,06	34,0	0,02	93,36	77,6	22,80	1,80	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,91	2,08	0,40	8,30	59	0,08	0,8		13,20	77,6	38,5	2,50	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,99	2,60	0,50	9,1	58	0,14			21,5	132,0	38,5	2,50	
122/в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	4,56	1,04		26,96	108	0,02	1,		41,1	29,2	23,0	1	
				72,00	23,72	26,45	101,20	777,00	0,48	45,96	0,07	200,48	402,93	164,92	16,5

Шеф-повар *М.И.И. (Халимов) с.и.и.*
 Мед. Работник *Е.И. (Евминов) с.и.и.*