

МБОУ Июльская СОШ



Утверждаю
 МБОУ
 Июльская СОШ
 Директор МБОУ Июльская СОШ
 Сентякова О.В.
 "15" 09 2024 г.

Меню на "19-11" 2024 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОВЗ															
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	17,78	0,35	
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,60	3,32	3,28	23,48	137	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	
				16,08	11,75	10,45	62,77	392,00	0,17	0,52	0,01	128,90	227,40	55,67	2,99

Обед (1-4 класс)															
143	Салат "Солнечный зайчик"	100	12,70	1,70	5,14	10,24	94	0,06	8,01	0,	35,0	97,14	21,72	1,13	
60	Рассольник ленинградский	250,0	17,20	2,92	10,12	17,35	97	0,05	0,9	0,01	10,26	127,98	16,62	1,86	
63	Гуляш	100	34,17	14,09	11,84	3,58	177	0,06			9,03	40,87	7,52	0,75	
75	Макаронные изд. Отварные	150	4,85	6,30	8,00	41,10	215	0,60	30,0	1,	9,00		2,00		
261	Чай с сахаром	200	2,92	0,19	0,00	28,00	7	0,01	1,		1,0	10,0	28,5	0	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,60	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	2	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,6	2,08	0,40	11,30	57	0,1			16,5	97	28,5	2,25	
				75,00	27,69	35,98	117,47	822,00	0,96	40,15	0,53	93,70	452,2	127,96	8,09

Обед (5-11 классы)															
143	Салат "Солнечный зайчик"	100	8,49	1,70	5,14	10,24	94	0,06	8,01	0,	35,0	97,14	21,72	1,13	
60	Рассольник ленинградский	250,0	21,47	2,92	10,12	17,35	97	0,05	0,9	0,01	10,26	127,98	16,62	1,86	
63	Гуляш	100	56,35	14,09	11,84	3,58	177	0,06			9,03	40,87	7,52	0,75	
75	Макаронные изд. Отварные	180	7,50	6,30	8,00	41,10	215	0,60	30,0	1,	9,00		2,00		
261	Чай с сахаром	200	1,79	0,19	0,00	28,00	7	0,01	1,		1,0	10,0	28,5	0	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,03	2,60	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	2	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	2,08	0,40	11,30	57	0,1			16,5	97	28,5	2,25	
				99,71	27,69	35,98	117,47	822,00	1,02	50,61	0,53	162,22	527,6	134,32	8,48

Обед ОВЗ															
143	Салат "Солнечный зайчик"	100	12,70	1,70	5,14	10,24	94	0,06	8,01	0,	35,0	97,14	21,72	1,13	
60	Рассольник ленинградский	250,0	17,20	2,92	10,12	17,35	97	0,05	0,9	0,01	10,26	127,98	16,62	1,86	
63	Гуляш	100	34,17	14,09	11,84	3,58	177	0,06			9,03	40,87	7,52	0,75	
75	Макаронные изд. Отварные	150	4,85	6,30	8,00	41,10	215	0,60	30,0	1,	9,00		2,00		
261	Чай с сахаром	200	2,92	0,19	0,00	28,00	7	0,01	1,		1,0	10,0	28,5	0	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,60	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	2	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,6	2,08	0,40	11,30	57	0,1			16,5	97	28,5	2,25	
				75,00	27,69	35,98	117,47	822,00	0,96	40,15	0,53	93,70	452,2	127,96	8,09

Шеф-повар Мило (Хасимовиче м.м.)
 Мед. Работник Сай (Ермилова м.к.)