

МБОУ Ильская СОШ



Меню на 15.09.2024 г.

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак ОБЗ															
066/6	Каша пшеничная молочная жидкая	200	12,34	6,15	8,2	24,01	195	0,1	0,97	0,24	204,49	198,46	40,85	0,21	
161	Чай с сахаром	200	1,94	0,00	0,00	28,00	123	0,6	30	0,5	9	132	36,5	2,5	
146	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,6	0,5	9,10	59	0,14			21,5		81,35	3,2	
				16,08	15,00	10,62	56,17	444,00	0,87	30,97	0,54	234,99	330,46	81,35	3,2

Обед (1-4 класс)															
109	Суп* Пшеница швед*	250,0	14,59	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02	21,25	77,56	25,59	1,13	
29	Огурец свежий	60,0	3,68	0,30		1,90	7	0,01	1,0				18,22	1,0	
106	Тфтели мясо-крупяные	100	35,67	12,64	9,49	6,47	169	0,06	0,8	0,03	93,36	76,57	36,85	1,34	
92	Пюре картофельное	150	10,34	3,15	6,88	21,90	161	0,06	34,0	0,02	13,20	77,6	22,80	1,80	
146	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,60	1,08	0,40	9,10	57	0,08	0,8		21,5	132,0	38,5	2,50	
146	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,60	0,50	9,10	59	0,14			41,1	29,2	23,0	1	
122/8	Компот из сухофруктов	200	4,56	1,04		26,96	108	0,02	1						
141	Соус томатный	30	3,00	0,78	3,00	2,40	40								
				75,00	23,94	23,36	93,20	708,00	0,47	40,30	0,07	199,48	392,93	164,92	8,5

Обед (5-11 классы)															
109	Суп* Пшеница швед*	250,0	14,59	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02	21,25	77,56	25,59	1,13	
29	Огурец свежий	100,0	3,68	0,30		1,90	7	0,01	1,0				18,22	1,0	
106	Тфтели мясо-крупяные	100	35,67	12,64	9,49	6,47	169	0,06	0,8	0,03	93,36	76,57	36,85	1,34	
92	Пюре картофельное	150	10,34	3,15	6,88	21,90	161	0,06	34,0	0,02	13,20	77,6	22,80	1,80	
146	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	1,08	0,40	9,10	57	0,08	0,8		21,5	132,0	38,5	2,50	
146	Хлеб пшеничный	30	2,03	1,60	0,50	9,10	59	0,14			41,1	29,2	23,0	1	
122/8	Компот из сухофруктов	200	4,56	1,04		26,96	108	0,02	1						
141	Соус томатный	30	3,00	0,78	3,00	2,40	40								
				96,2	23,94	23,36	93,20	708,00	0,48	45,96	0,07	199,48	392,93	164,92	8,5

Обед ОБЗ															
109	Суп* Пшеница швед*	250,0	14,59	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02	21,25	77,56	25,59	1,13	
29	Огурец свежий	60,0	3,68	0,30		1,90	7	0,01	1,0				18,22	1,0	
106	Тфтели мясо-крупяные	100	35,67	12,64	9,49	6,47	169	0,06	0,8	0,03	93,36	76,57	36,85	1,34	
92	Пюре картофельное	150	10,34	3,15	6,88	21,90	161	0,06	34,0	0,02	13,20	77,6	22,80	1,80	
146	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,60	1,08	0,40	9,10	57	0,08	0,8		21,5	132,0	38,5	2,50	
146	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,60	0,50	9,10	59	0,14			41,1	29,2	23,0	1	
122/8	Компот из сухофруктов	200	4,56	1,04		26,96	108	0,02	1						
141	Соус томатный	30	3,00	0,78	3,00	2,40	40								
				75,00	23,94	23,36	93,24	708,00	0,48	45,96	0,07	199,48	392,93	164,92	8,5

Шоф-повар *М.М.М. Халимова С.И.*
 Пом. Работник *С.И. Сидорова С.И.*