

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю:

Директор МБОУ Июльская СОШ

Сентякова О.В.

" 31 " 01 2025 г.

Меню на " 3 " 02 2025 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
079/г 132/1	Завтрак ОБЗ	80	21,56	19,95	14,1	17,26	276	0	0,55	0,02		114,98	124,32	26,33	0,35
	Запеканка творожная	200	3,44	0,19	0,05	28,00	123								
			25,00	20,14	14,15	45,26	399,00	0	0,55	0,02		118,98	131,32	30,33	1,35

Обед (1-4 класс)															
003/а	Кукуруза сахарная консервированная	60	4,96	0,88	0,16	4,48	23		0,96						
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,0	14,53	2,00	2,40	14,80	90	0,01	6,62			1	10		0,08
175/2	Котлета "Здоровье"	90	35,28	10,70	16,06	4,33	205	0,04	0,34	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
141	Соус томатный	30	2,00	0,78	2,90	2,80	40	0,1				16,17	109,19	17,19	1,58
060/а	Сложный гарнир (рис отварной,овощи тушеные)	150	8,50	3,70	7,22	34,60	218		0,80			16,5	97	28,5	2,25
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	12,57	0,76		20,57	85	0,02	1,60			41,14	29,2	22,96	0,68
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,60	2,31	0,42	11,22	58	0,08				21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	4,86	0,90	22,2	117	0,13				13,2	77,6	22,8	1,8
			81,00	25,99	30,06	115,03	836,00	0,5	10,32	0,04		165,31	649,83	187,73	13,98

Обед (5-11 классы)															
003/а	Кукуруза сахарная консервированная	100	6,40	0,88	0,16	4,48	23		0,96						
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,0	22,85	2,00	2,40	14,80	90	0,01	6,62			1	10		0,08
175/2	Котлета "Здоровье"	100	53,89	10,70	16,06	4,33	205	0,04	0,34	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
141	Соус томатный	30	3,79	0,78	2,90	2,80	40	0,1				16,17	109,19	17,19	1,58
060/а	Сложный гарнир (рис отварной,овощи тушеные)	180	18,07	3,70	7,22	34,60	218		0,80			16,5	97	28,5	2,25
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	19,28	0,76		20,57	85	0,02	1,60			41,14	29,2	22,96	0,68
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	2,31	0,42	11,22	58	0,08				21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,08	4,86	0,90	22,2	117	0,13				13,2	77,6	22,8	1,8
			126,36	43,41	29,8	119,47	919	0,37	10,32	0,04		134,91	466,63	134,13	10,18

Обед ОБЗ															
003/а	Кукуруза сахарная консервированная	60	4,96	0,88	0,16	4,48	23		0,96						
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,0	14,53	2,00	2,40	14,80	90	0,01	6,62			1	10		0,08
175/2	Котлета "Здоровье"	90	35,28	10,70	16,06	4,33	205	0,04	0,34	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
141	Соус томатный	30	2,00	0,78	2,90	2,80	40	0,1				16,17	109,19	17,19	1,58
060/а	Сложный гарнир (рис отварной,овощи тушеные)	150	8,50	3,70	7,22	34,60	218		0,80			16,5	97	28,5	2,25
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	12,57	0,76		20,57	85	0,02	1,60			41,14	29,2	22,96	0,68
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,60	2,31	0,42	11,22	58	0,08				21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	4,86	0,90	22,2	117	0,13				13,2	77,6	22,8	1,8
			81,00	25,99	30,06	118,41	875,48	0,5	10,32	0,04		165,31	649,83	187,73	13,98

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____