

## 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								
			<b>25,00</b>	<b>20,14</b>	<b>14,15</b>	<b>45,26</b>	<b>399,00</b>	0	0,55	0,02		118,98	131,32	30,33	1,35

<b>Обед (1-4 класс)</b>																
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	
			<b>81,00</b>	<b>25,99</b>	<b>30,06</b>	<b>115,03</b>	<b>836,00</b>	0,5	10,32	0,04		165,31	649,83	187,73	13,98	

<b>Обед (5-11 классы)</b>																
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	
			<b>126,36</b>	<b>43,41</b>	<b>29,8</b>	<b>119,47</b>	<b>919</b>	0,37	10,32	0,04		134,91	466,63	134,13	10,18	

<b>Обед ОБЗ</b>																
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	
			<b>81,00</b>	<b>25,99</b>	<b>30,06</b>	<b>118,41</b>	<b>875,48</b>	0,5	10,32	0,04		165,31	649,83	187,73	13,98	

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Мед. Работник \_\_\_\_\_