

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю:
Директор МБОУ Июльская СОШ
Сентякова О.В.
" 09 " 04 2025 г.

Меню на " 10 " 04 2025 г.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак ОБЗ															
077/3	Омлет натуральный	150	11,90	11,36	13,2	4,38	182	0,06	0,47	0,14		132,05	196,77	18,81	1,68
132/1	Чай сладкий	200	2,42	0,20	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
фрукт	Бананы свежие	110	7,69	1,50		22,40	186	0,14	10,00			8	28	42	0,6
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,99	2,55	0,50	11,1	59	0,08				12,9	132	23,1	1,5
			25,00	15,61	13,77	49,72	476,00	0,11	0,5	5,1		301,82	345,19	50,17	5,75

Обед (ОБЗ)															
002/1	Винегрет с растительным маслом	80	6,26	1,22	3,90	6,96	68	0,02	3,65			19,1		16,08	0,66
65	Суп картофельный с клецками	250,0	11,20	2,10	3,35	18,12	87	0,04	4,10	0,01		14,05		14,8	0,64
108/3	Плов из отварной курицы	200	41,84	24,84	30,01	32,64	500	0,11	0,63			28,56		44,71	2,29
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	15,80	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,91	1,08	0,40	8,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,99	1,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
			81,00	31,60	38,14	95,70	856,00	0,37	9,98	0,01		112,71	196	137,99	10,09

Обед (5-11 классы)															
002/1	Винегрет с растительным маслом	100	8,54	1,61	5,19	8,40	55	0,02	28,84			34,5	23,99	13,15	0,45
65	Суп картофельный с клецками	250,0	18,26	2,10	3,35	18,12	87	0,04	0,40	0,01		14,25	34,93	8,02	0,48
108/3	Плов из отварной курицы	200	68,93	11,34	20,01	38,11	500	0,11	0,63	0,05		28,56	251,59	44,71	2,29
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	17,94	0,76		12,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,03	1,08	0,40	8,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,08	1,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
			117,78	24,32	25,24	100,8	837	0,37	31,47	0,06		128,31	506,51	128,28	9,72

Обед (1-4 кл)															
002/1	Винегрет с растительным маслом	80	6,26	1,22	3,90	6,96	68	0,02	3,65			19,1		16,08	0,66
65	Суп картофельный с клецками	250,0	11,20	2,10	3,35	18,12	87	0,04	4,10	0,01		14,05		14,8	0,64
108/3	Плов из отварной курицы	200	41,84	24,84	30,01	32,64	500	0,11	0,63			28,56		44,71	2,29
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	15,80	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,91	1,08	0,40	8,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,99	1,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
			81,00	31,60	38,14	95,70	856,00	0,37	31,47	0,06		128,31	506,51	128,28	9,72

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____