

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю:

Директор МБОУ Июльская СОШ

Сентякова О.В.

" 11 " 03 2025 г.

Меню на " 12 " 03 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак ОБЗ															
068/а	Каша пшенная молочная жидкая	200	19,26	6,15	8,2	24,01	195	0,1	0,97	0,04		204,49	198,46	40,85	0,71
146	Чай с лимоном	200	3,18	1,00		12,40	105	0,60	30,0	1,		9,00		2,00	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,56	2,55	0,5	11,10	59	0,14				21,5	132	38,5	2,5
			25,00	15,00	8,74	56,17	359,00	0,87	30,97	0,54		234,99	330,46	81,35	3,2

Обед (1-4 класс)															
60	Рассольник ленинградский	260,0	15,59	4,04	8,53	18,04	179	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
28	Томат свежий	60,0	5,86	0,30		1,90	7	0,01	1,0			1,00	#		##
154/а	Котлета Детская	90	37,75	12,24	11,97	8,96	202	0,06	0,8	0,03		9,03		18,22	1,0
87	Рагу из овощей	180	11,34	3,42	5,10	28,10	164	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,91	2,08	0,40	8,30	59	0,08	0,8			13,20	77,6	22,80	1,80
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,99	2,60	0,50	9,1	58	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50
122/в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	4,56	1,04		26,96	108	0,02	1,			41,1	29,2	23,0	1
			81,00	23,72	26,45	101,20	777,00	0,48	45,96	0,07		200,48	402,93	164,92	16,5

Обед (5-11 классы)															
28	Томат свежий	100	5,86	0,30	0,00	1,90	7,00	0,01	1			1	10		0,08
60	Рассольник ленинградский	260,0	18,96	4,04	8,53	18,04	172	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
154/а	Котлета Детская	100	40,64	12,24	11,97	8,96	202	0,06	0,8	0,03		9,03		18,22	1,0
87	Рагу из овощей	180	16,44	3,42	5,10	28,10	164	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,03	2,08	0,4	8,30	59	0,08				13,20	77,6	22,80	1,80
фрукт	Яблоки свежие	120	13,40	0,40	0,3	9,50	82		25,0						
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,08	2,60	0,50	9,1	58	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50
122/в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	6,93	1,04		26,96	108	0,02	1,			41,1	29,2	23,0	1
			106,34	23,72	26,45	101,20	777,00	0,47	69,16	0,07		199,48	392,93	164,92	8,5

Обед ОБЗ															
60	Рассольник ленинградский	260,0	15,59	4,04	8,53	18,04	179	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
28	Томат свежий	60,0	5,86	0,30		1,90	7	0,01	1,0			1,00	#		##
154/а	Котлета Детская	90	37,75	12,24	11,97	8,96	202	0,06	0,8	0,03		9,03		18,22	1,0
87	Рагу из овощей	180	11,34	3,42	5,10	28,10	164	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,91	2,08	0,40	8,30	59	0,08	0,8			13,20	77,6	22,80	1,80
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,99	2,60	0,50	9,1	58	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50
122/в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	4,56	1,04		26,96	108	0,02	1,			41,1	29,2	23,0	1
			81,00	23,72	26,45	101,20	777,00	0,48	45,96	0,07		200,48	402,93	164,92	16,5

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____