

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю:
Директор МБОУ Июльская СОШ
Сентякова О.В.
" 11 " 04 2025 г.

Меню на " 14 " 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	Р	Mg	Fe
Завтрак ОБЗ															
070/2	Каша рисовая молочная жидкая	200	17,00	4,86	6,7	29,13	196	0,1	0,38	0,00		132,05	196,77	18,81	1,68
177/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	5,44	3,32	3,28	23,48	137		0	0,1		199	254,	28	1,
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,56	2,6	0,48	11,10	59	0,05	0,	0,		146,4	125	15,4	1,0
			25,00	16,01	12,40	72,34	392,00	0,05	0,5	0,07		203,75	261,42	32,22	1,42
Обед (ОБЗ)															
28	Томат свежий	60	3,96	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1	10		0,08
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,0	13,79	5,60	3,02	15,67	112		6,62						
								0,1		0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
175/2	Котлета "Здоровье"	90	39,95	10,70	16,06	4,33	205	0,04	0,34	0,02		16,17	109,19	17,19	1,58
075/4	Макаронные изделия отварные	150	8,50	6,30	7,66	41,10	215	0,02	0,80			41,14	29,2	22,96	0,68
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,91	1,08	0,40	8,30	57	0,08	0,8			13,20	77,6	22,80	1,80
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	8,90	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,99	1,60	0,48	9,1	59	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50
			81,00	26,90	25,06	101,00	740,00	0,41	11,12	0,04		139,91	501,63	144,13	10,43
Обед (5-11 классы)															
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,0	20,63	5,60	3,02	15,67	112		6,62						
								0,1		0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
175/1	Котлета "Здоровье"	100	52,27	13,37	19,28	5,42	249	0,04	0,34	0,02		16,17	109,19	17,19	0,48
075/4	Макаронные изделия отварные	180	14,47	10,62	6,12	56,88	325	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
28	Томат свежий	100	5,67	0,3		1,90	7	0,01	0,96			1	10		0,08
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	17,6	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,88	1,60	0,48	9,1	59	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,78	1,08	0,40	8,30	57	0,08	0,8			13,20	77,6	22,80	1,80
			118,3	28,9	25,06	107,3	765,2	0,41	11,12	0,04		139,91	501,63	144,13	9,33
Обед (1-4 кл)															
28	Томат свежий	60	3,96	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1	10		0,08
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,0	13,79	5,60	3,02	15,67	112		6,62						
								0,1		0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
175/2	Котлета "Здоровье"	90	39,95	10,70	16,06	4,33	205	0,04	0,34	0,02		16,17	109,19	17,19	1,58
075/4	Макаронные изделия отварные	150	8,50	6,30	7,66	41,10	215	0,02	0,80			41,14	29,2	22,96	0,68
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,91	1,08	0,40	8,30	57	0,08	0,8			13,20	77,6	22,80	1,80
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	8,90	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,99	1,60	0,48	9,1	59	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50
			81,00	26,90	25,06	101,00	740,00	0,41	11,12	0,04		139,91	501,63	144,13	10,43

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____