

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю:
 Директор МБОУ Июльская СОШ

 Сентякова О.В.
 " 15 " 11 2024 г.

Меню на " 18 " 11 2024 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	Мg	Fe
033/а	Завтрак ОБЗ Суп молочный с макар.изделиями	200	13,08	5,94	7,9	22,78	186	0,06	0,78	0,03		162,61	133,72	21,07	0,37
132/1	Чай сладкий	200	1,44	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,56	2,55	0,48	11,10	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
				16,08	8,68	8,38	45,72	294,00	0,14	0,82	0,03	179,88	220,34	48,13	2,64

Обед (1-4 класс)															
28	Томат свежий	60	4,61	0,30	0,00	1,90	7	0,02	27,94			29,86	24,85	9,73	0,42
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,0	11,56	4,60	3,02	15,70	112		6,62			25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	90	29,85	17,50	24,90	9,00	331	0,07		0,01	1,1	18	151	28	1,6
103	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,20	8,90	5,10	28,44	240	0,04	0,73	0,02		16,96	81,27	30,47	0,64
141	Соус томатный	30	3,79	0,78	2,90	2,80	40	0,1				16,5	97	28,5	2,25
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	14,83	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,60	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,6	2,08	0,40	11,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
				75,00	31,17	33,69	94,86	876,00	0,53	36,89	0,05	157,62	673,96	190,98	12,95

Обед (5-11 классы)															
28	Томат свежий	100	4,61	0,30	0,00	1,90	7	0,02	27,94			29,86	24,85	9,73	0,42
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,0	15,02	4,60	3,02	15,70	112		6,62			25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	100	36,82	17,50	24,90	9,00	331	0,07		0,01	1,1	18	151	28	1,6
103	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,32	8,90	5,10	28,44	240	0,04	0,73	0,02		16,96	81,27	30,47	0,64
141	Соус томатный	30	3,79	0,78	2,90	2,80	40	0,1				16,5	97	28,5	2,25
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	19,28	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,03	2,60	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	2,08	0,40	11,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
				92,95	31,17	33,69	94,86	876	0,53	36,89	0,05	157,62	673,96	190,98	12,95

Обед ОБЗ															
28	Томат свежий	60	4,61	0,30	0,00	1,90	7	0,02	27,94			29,86	24,85	9,73	0,42
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,0	11,56	4,60	3,02	15,70	112		6,62			25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	90	29,85	17,50	24,90	9,00	331	0,07		0,01	1,1	18	151	28	1,6
103	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,20	8,90	5,10	28,44	240	0,04	0,73	0,02		16,96	81,27	30,47	0,64
141	Соус томатный	30	3,79	0,78	2,90	2,80	40	0,1				16,5	97	28,5	2,25
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	14,83	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,60	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,6	2,08	0,40	11,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
				75,00	31,17	33,69	94,86	876,00	0,53	36,89	0,05	157,62	673,96	190,98	12,95

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____