

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю:

Директор МБОУ Июльская СОШ

Сентякова О.В.

" 15 " 05 2025 г.

Меню на " 16 " 05 2025 г.

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак ОБЗ															
033/в	Суп молочный с макар.изделиями	250	12,41	5,94	7,9	22,78	267	0,06	0,78	0,03		162,61	133,72	21,07	0,37
132/1	Чай сладкий	200	2,44	0,20	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,99	2,55	0,48	11,10	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
масло	Масло сливочное порцией	10	7,16	0,07	7,8	0,1	71								
			25,00	8,76	16,23	45,82	470,00	0,19	1,49	0,1		321,54	324	61,55	2,07

Обед (ОБЗ)															
29	Огурец свежий	60	8,65	0,30	0,00	1,90	7	0,02	27,94			29,86	24,85	9,73	0,42
60	Уха со взбитым яйцом	250,0	15,19	4,31	2,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	90	27,84	9,10	13,90	9,00	258	0,07		0,01	1,1	18	151	28	1,6
075/4	Макаронные изделия отварные	150	8,62	6,30	7,66	41,10	215	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	14,80	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,91	1,56	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,99	1,60	0,48	9,10	59	0,10				12,9	79,0	23,1	2
				81,00	23,45	24,67	102,02	861,00	0,47	70,12	0,05	217,52	572,06	168,86	11,65

Обед (5-11 классы)															
29	Огурец свежий	100	8,65	0,30	0,00	1,90	7	0,02	34,92			37,33	31,06	12,16	0,54
60	Уха со взбитым яйцом	250	22,33	3,31	2,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	100	51,67	12,50	24,90	9	331	0,07		0,01	1,1	18	151	28	1,6
075/4	Макаронные изделия отварные	180	12,6	4,34	5,35	41,10	141	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	19,94	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,78	2,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,88	2,08	0,40	8,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25
				122,85	25,39	25,46	102,02	994	0,45	77,1	0,05	224,99	578,47	171,29	11,52

обед (1-4 кл)															
29	Огурец свежий	60	8,65	0,30	0,00	1,90	7	0,02	27,94			29,86	24,85	9,73	0,42
60	Уха со взбитым яйцом	250,0	15,19	4,31	2,23	12,05	136	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
181	Котлета из говядины	90	27,84	9,10	13,90	9,00	258	0,07		0,01	1,1	18	151	28	1,6
075/4	Макаронные изделия отварные	150	8,62	6,30	7,66	41,10	215	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	14,80	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,91	1,56	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,99	1,60	0,48	9,10	59	0,10				12,9	79,0	23,1	2
				81,00	23,45	24,67	102,02	861,00	0,47	70,12	0,05	217,52	572,06	168,86	11,65

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____