

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю
 Директор МБОУ Июльская СОШ
 Сентякова О.В.
 19 июля 2025 г.

Меню на " 20 " 05 2025 г.

№ рец.	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	P	Mg	Fe
Завтрак ОБЗ															
067/6	Каша манная молочная жидкая	200	15,71	5,83	6,7	28,19	210	0,06	0,55	0,02		118,27	107,05	17,78	0,35
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,60	1,66	16,40	11,74	137	0,03	0,52	0,01		107,40	95,40	17,17	0,49
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,69	2,6	0,48	11,10	59	0,14				21,50	132,0	38,50	2,5
			25,00	10,09	23,57	51,03	474,00	0,71	1,07	0,03		368,90	417,40	83,67	3,00

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
093/2	Гуляш	100,0	39,74	12,09	11,84	6,58	177	0,05	0,9	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86
92	Пюре картофельное	150	12,55	3,12	6,75	21,90	161	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75
146	Чай с лимоном	200	4,85	1,00		30,40	105	0,60	30,0	1,		9,00		2,00	
035/3	Суп гороховый	250	11,70	6,84	4,10	20,59	147	0,01	1,			1,0	10,0	28,5	0
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	26,73	26,57	101,67	774,00	0,94	35,79	0,51	77,82	354,9	122,32	7,87

Обед (5-11 классы)															
002/1	Винегрет с растительным маслом	100	14,83	1,61	5,19	8,40	55	0,02	28,84			34,5	23,99	13,15	0,45
093/2	Гуляш	100,0	67,97	6,09	7,84	3,58	177	0,05	0,9	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86
92	Пюре картофельное	180	20,22	3,12	3,03	9,02	121	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75
146	Чай с лимоном	200	6,30	1,00		12,40	105	0,60	30,0	1,		9,00		2,00	
035	Суп гороховый	250	17,70	6,84	4,10	20,59	147	0,01	1,			1,0	10,0	28,5	0
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,78	1,56	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2
хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,88	1,60	0,48	9,10	59	0,10				12,9	79,0	23,1	2
				134,68	26,73	26,57	101,67	761,20	1,02	50,61	0,51	162,22	527,6	134,32	8,48

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
093/2	Гуляш	100,0	39,74	12,09	11,84	6,58	177	0,05	0,9	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86
92	Пюре картофельное	150	12,55	3,12	6,75	21,90	161	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75
146	Чай с лимоном	200	4,85	1,00		30,40	105	0,60	30,0	1,		9,00		2,00	
035/3	Суп гороховый	250	11,70	6,84	4,10	20,59	147	0,01	1,			1,0	10,0	28,5	
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	26,73	26,57	101,67	774,00	0,94	35,79	0,51	77,82	354,9	122,32	7,77

Шеф-повар Ильин

Мед. Работник Ефим