

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю:
 Директор МБОУ Июльская СОШ
 Сентякова О.В.
 "_ 19_" 11 2024 г.

Меню на " 20 " 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак ОВЗ															
068/а	Каша пшенинная молочная жидкая	200	12,34	6,15	8,2	24,01	195	0,1	0,97	0,04		204,49	198,46	40,85	0,71
261	Чай с сахаром	200	1,94	0,00	0,00	28,00	123	0,6	30	0,5		9		2	
	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,6	0,5	9,10	59	0,14				21,5	132	38,5	2,5
				16,08	15,00	10,62	56,17	444,00	0,87	30,97	0,54	234,99	330,46	81,35	3,2

Обед (1-4 класс)															
109	Суп" Пуштые шyd"	250,0	14,59	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
29	Огурец свежий	60,0	3,68	0,30		1,90	7	0,01	1,0						
106	Тефтели мясо-крупяные	100	35,67	12,64	9,49	6,47	169	0,06	0,8	0,03		9,03		18,22	1,0
92	Пюре картофельное	150	10,34	3,15	6,88	21,90	161	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,60	1,08	0,40	9,10	57	0,08	0,8			13,20	77,6	22,80	1,80
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,60	0,50	8,1	59	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50
122/в	Компот из сухофруктов	200	4,56	1,04		26,96	108	0,02	1,			41,1	29,2	23,0	1
141	Соус томатный	30	3,00	0,78	3,00	2,40	40								
				75,00	23,94	23,36	93,20	708,00	0,47	40,30	0,07	199,48	392,93	164,92	8,5

Обед (5-11 классы)															
109	Суп" Пуштые шyd"	250,0	18,04	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
29	Огурец свежий	100,0	3,68	0,30		1,90	7	0,01	1,0						
106	Тефтели мясо-крупяные	100	34,28	12,64	9,49	6,47	169	0,06	0,8	0,03		9,03		18,22	1,0
92	Пюре картофельное	180	16,08	3,15	6,88	21,90	161	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	1,08	0,40	9,10	57	0,08	0,8			13,20	77,6	22,80	1,80
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,03	1,60	0,50	8,1	59	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50
122/в	Компот из сухофруктов	200	4,66	1,04		26,96	108	0,02	1,			41,1	29,2	23,0	1
фрукт	Яблоки свежие	120	12,35	1,08		9,10	120								
141	Соус томатный	30	3,00	0,78	3,00	2,40	40								
				96,2	23,94	23,36	93,20	708,00	0,48	45,96	0,07	199,48	392,93	164,92	8,5

Обед ОВЗ															
109	Суп" Пуштые шyd"	250,0	14,59	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
29	Огурец свежий	60,0	3,68	0,30		1,90	7	0,01	1,0						
106	Тефтели мясо-крупяные	100	35,67	12,64	9,49	6,47	169	0,06	0,8	0,03		9,03		18,22	1,0
92	Пюре картофельное	150	10,34	3,15	6,88	21,90	161	0,06	34,0	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,60	1,08	0,40	9,10	57	0,08	0,8			13,20	77,6	22,80	1,80
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,60	0,50	8,1	59	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50
122/в	Компот из сухофруктов	200	4,56	1,04		26,96	108	0,02	1,			41,1	29,2	23,0	1
141	Соус томатный	30	3,00	0,78	3,00	2,40	40								
				75,00	23,94	23,36	93,24	708,00	0,48	45,96	0,07	199,48	392,93	164,92	8,5

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____