

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю:

Директор МБОУ Июльская СОШ

Сентякова О.В.

" 20 " 11 20 24 г.

Меню на " 21 " 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															
077/3	Омлет натуральный	80	14,66	11,36	13,2	4,38	182	0,06	0,47	0,14		132,05	196,77	18,81	1,68
132/1	Чай сладкий	200	1,42	0,20	0,50	28,00	123		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
				16,08	11,56	13,72	32,38	232,00	0,06	0,51	0,14	136,42	204,19	22,77	2,45

Обед (1-4 класс)															
011	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	4,26	1,55	5,09	9,42	90		28,84						
65	Суп картофельный с клецками	250,0	10,20	2,10	3,35	12,12	87	0,02	0,40	0,01		34,5	23,99	13,15	0,45
108/3	Плов из отварной курицы	200	42,58	24,84	30,01	32,64	500	0,04	0,63	0,05		14,25	34,93	8,02	0,48
130/a	Сок фруктовый яблочный	200	14,80	0,76		20,57	85	0,11	1,60			28,56	251,59	44,71	2,29
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,60	1,08	0,40	8,30	57	0,02				21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,60	1,08	0,40	8,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
				75,00	31,93	39,33	92,20	878,00	0,37	31,47	0,06	128,31	506,51	128,28	9,72

Обед (5-11 классы)															
011	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	6,60	1,55	5,09	9,42	90		28,84						
65	Суп картофельный с клецками	250,0	16,34	2,10	3,35	12,12	87	0,02	0,40	0,01		34,5	23,99	13,15	0,45
108/3	Плов из отварной курицы	200	59,36	24,84	30,01	32,64	500	0,04	0,63	0,05		14,25	34,93	8,02	0,48
130/a	Сок фруктовый яблочный	200	19,28	0,76		20,57	85	0,11	1,60			28,56	251,59	44,71	2,29
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	1,08	0,40	8,30	57	0,02				21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,03	1,60	0,48	9,1	59	0,1				16,5	97	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,03	1,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
				105,69	31,93	39,33	92,2	878	0,37	31,47	0,06	128,31	506,51	128,28	9,72

Обед ОВЗ															
011	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	4,26	1,55	5,09	9,42	90		28,84						
65	Суп картофельный с клецками	250,0	10,20	2,10	3,35	12,12	87	0,02	0,40	0,01		34,5	23,99	13,15	0,45
108/3	Плов из отварной курицы	200	42,58	24,84	30,01	32,64	500	0,04	0,63	0,05		14,25	34,93	8,02	0,48
130/a	Сок фруктовый яблочный	200	14,80	0,76		20,57	85	0,11	1,60			28,56	251,59	44,71	2,29
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,60	1,08	0,40	8,30	57	0,02				21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,60	1,08	0,40	8,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,60	0,48	9,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
				75,00	31,93	39,33	106,25	878,00	0,37	31,47	0,06	128,31	506,51	128,28	9,72

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____