

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю
 Директор МБОУ Июльская СОШ
 Сентякова О.В.
 22.09.2025 г.

Меню на " 23 " 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	P	Mg	Fe
Завтрак ОБЗ															
079/г	Запеканка творожная	150	19,57	19,95	14,1	17,26	276	0,05	0,38	0		199,38	254	28,3	0,65
132/1	Чай сладкий	200	2,44	0,19	0,05	11,84	49		0,04	0,07		199,38	254	28,26	0,77
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,99	1,60	0,48	9,10	59	0,10				12,9	79,0	23,1	2
				25,00	21,74	14,63	38,20	384,00	0.19	15.42	0.07	356.33	572	133.2	4.73

Обед (ОБЗ)															
29	Огурец свежий	60	4,92	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1	10		0,08
028/а	Борщ с капустой и карт.со сметаной	263,0	13,35	1,98	5,35	14,24	105		8,30						
								0,06		0,02		37,07	80,67	24,1	1,38
087/5	Суфле Рыбка золотая	100	42,34	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,70	0,04		33,3	137,44	26,69	0,64
120	Пюре из бобовых с маслом	180	11,55	10,90	7,65	36,72	291	0,11	9,00	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88
132/1	Чай сладкий	200	2,94	0,19	0,05	11,84	49		0,20			4,4	7,4	4	0,8
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,99	1,56	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,91	1,60	0,48	9,10	59	0,10				12,9	79,0	23,1	2
				81,00	27,80	22,91	100,15	842,00	0,43	19,16	0,08	156,62	498,39	133,16	8,28

Обед (5-11 классы)															
028/3	Борщ с капустой и карт.со сметаной	263	17,35	1,98	5,35	10,25	125,00								
								0,06	8,3	0,02		37,07	80,67	24,1	1,38
087/5	Суфле Рыбка золотая	100	30,22	9,52	12,24	8,91	186	0,05	0,70	0		33,3	137,44	26,69	0,64
120	Пюре из бобовых с маслом	180	15,02	3,12	3,03	9,02	291	0,11	9,00	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88
29	Огурец свежий	100	6,37	0,3	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1	10		
132/1	Чай сладкий	200	3,82	0,19	0,05	11,84	72		0,01			4,4	7,4	4	0,8
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,81	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
				80,47	25,97	26,42	100,51	836	0,43	18,97	0,08	156,62	498,39	133,16	8,2

Обед (1-4кл)															
29	Огурец свежий	60	4,92	0,30	0,00	1,90	7	0,01	0,96			1	10		0,08
028/а	Борщ с капустой и карт.со сметаной	263,0	13,35	1,98	5,35	14,24	105		8,30						
								0,06		0,02		37,07	80,67	24,1	1,38
087/5	Суфле Рыбка золотая	100	42,34	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,70	0,04		33,3	137,44	26,69	0,64
120	Пюре из бобовых с маслом	180	11,55	10,90	7,65	36,72	291	0,11	9,00	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88
132/1	Чай сладкий	200	2,94	0,19	0,05	11,84	49		0,20			4,4	7,4	4	0,8
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,99	1,56	0,40	8,30	57	0,10				16,5	97,0	28,5	2
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,91	1,60	0,48	9,10	59	0,10				12,9	79,0	23,1	2
				81,00	27,80	22,91	100,15	842,00	0,43	19,16	0,08	156,62	498,39	133,16	8,28

Шеф-повар Мед

Мед. Работник Еф