

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю:

Директор МБОУ Июльская СОШ

Сентякова О.В.

"__" _____ 20__ г.

Меню на "__" _____ 20__ 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 ОБЗ																
067/6	Каша манная молочная жидкая	200	13,71	5,83	6,7	28,19	196	0,06	0,55	0,02		118,27	107,05	17,78	0,35	
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	8,60	3,32	3,28	23,48	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	11,75	10,45	62,77	392,00	0,17	0,52	0,01		128,90	227,40	55,67	2,99

Обед (1-4 класс)																
143	Салат " Солнечный зайчик"	100	13,70	1,70	5,14	10,24	94	0,06	8,01	0,		35,0	97,14	21,72	1,13	
60	Рассольник ленинградский	250,0	18,20	2,92	10,12	17,35	97	0,05	0,9	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86	
63	Гуляш	100	36,17	14,09	11,84	3,58	177	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75	
75	Макаронные изд. Отварные	150	5,85	6,30	8,00	41,10	215	0,60	30,0	1,		9,00		2,00		
261	Чай с сахаром	200	3,92	0,19	0,00	28,00	7	0,01	1,			1,0	10,0	28,5	0	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,60	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,6	2,08	0,40	11,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25	
				81,00	27,69	35,98	117,47	822,00	0,96	40,15	0,53		93,70	452,2	127,96	8,09

Обед (5-11 классы)																
143	Салат " Солнечный зайчик"	100	10,49	1,70	5,14	10,24	94	0,06	8,01	0,		35,0	97,14	21,72	1,13	
60	Рассольник ленинградский	250,0	26,47	2,92	10,12	17,35	97	0,05	0,9	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86	
63	Гуляш	100	68,32	14,09	11,84	3,58	177	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75	
75	Макаронные изд. Отварные	180	8,50	6,30	8,00	41,10	215	0,60	30,0	1,		9,00		2,00		
261	Чай с сахаром	200	3,79	0,19	0,00	28,00	7	0,01	1,			1,0	10,0	28,5	0	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,03	2,60	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	2,08	0,40	11,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25	
				121,68	27,69	35,98	117,47	822,00	1,02	50,61	0,53		162,22	527,6	134,32	8,48

Обед ОБЗ																
143	Салат " Солнечный зайчик"	100	13,70	1,70	5,14	10,24	94	0,06	8,01	0,		35,0	97,14	21,72	1,13	
60	Рассольник ленинградский	250,0	18,20	2,92	10,12	17,35	97	0,05	0,9	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86	
63	Гуляш	100	36,17	14,09	11,84	3,58	177	0,06				9,03	40,87	7,52	0,75	
75	Макаронные изд. Отварные	150	5,85	6,30	8,00	41,10	215	0,60	30,0	1,		9,00		2,00		
261	Чай с сахаром	200	3,92	0,19	0,00	28,00	7	0,01	1,			1,0	10,0	28,5	0	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	2,60	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	2	
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,6	2,08	0,40	11,30	57	0,1				16,5	97	28,5	2,25	
				81,00	27,69	35,98	117,47	822,00	0,96	40,15	0,53		93,70	452,2	127,96	8,09

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____