

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю:

Директор МБОУ Июльская СОШ

Сентякова О.В.

" 28 " 04 2025 г.

Меню на " 29 " 04 2025 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																
066/б	Каша вязкая (" Дружба")	200	17,78	6,21	7,7	27,71	251	0,11	1,95	0,04		184,38	178,58	^{35,81}	0,51	
132/1	Чай сладкий	200	4,23	0,19	0,05	23,48	49		0,04	0,07		119,38	254,00	28,26	0,65	
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,99	1,6	0,48	11,10	59	0,08				12,90	79,2	23,10	1,5	
				25,00	14,25	10,16	57,75	474,00	0,08	0,04	0,07		132,28	333,20	51,36	2,15

Обед (ОБЗ)																
003/а	Зеленый горошек отварной	60	6,28	1,86	0,00	3,90	28	0,00	10,00	0,		20,0	0,00	21,00	0,70	
028/а	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	263,0	15,38	1,98	7,35	17,24	105	0,05	8,3	0,02		35,89	0,00	20,24	0,92	
094/2	Жаркое по-домашнему	280	45,88	15,62	15,77	36,35	350	0,19	15,91	0,01		34,44	194,23	55,03	2,89	
122/а	Компот из сухофруктов	200	7,56	1,04		26,96	108	0,00	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68	
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	23,18	24,30	112,15	799,00	0,44	35,01	0,04		160,87	399,4	170,83	9,69

Обед (5-11 классы)																
003/а	Зеленый горошек отварной	100	8,56	1,86	0,00	3,90	28,00	0,06	8,40	0,		37,5	81,59	24,33	1,40	
028/а	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	263	19,99	1,98	4,35	12,24	105	0,05	8,3	0,02		35,89	48,52	20,24	0,92	
094/2	Жаркое по-домашнему	280	61,09	11,62	13,87	23,35	350	0,23	19,36	0,02		41,94	236,46	66,99	3,53	
122/а	Компот из сухофруктов	200	9,82	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68	
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	2,00	
				107,12	23,18	24,30	112,15	799,00	0,52	33,41	0,05		185,87	571,8	186,12	10,78

Обед (1-4 кл)																
003/а	Зеленый горошек отварной	60	6,28	1,86	0,00	3,90	28	0,00	10,00	0,		20,0	0,00	21,00	0,70	
028/а	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	263,0	15,38	1,98	7,35	17,24	105	0,05	8,3	0,02		35,89	0,00	20,24	0,92	
094/2	Жаркое по-домашнему	280	45,88	15,62	15,77	36,35	350	0,19	15,91	0,01		34,44	194,23	55,03	2,89	
122/а	Компот из сухофруктов	200	7,56	1,04		26,96	108	0,00	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68	
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	23,18	24,30	112,15	799,00	0,44	35,01	0,04		160,87	399,4	170,83	9,69

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____