

МБОУ Июльская СОШ

Утверждаю:
 Директор МБОУ Июльская СОШ
 _____ Сентякова О.В.
 "_ 29 _" 04 2025 г.

Меню на "_ 30 _" 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															
065/а	Каша гречневая вязкая	200	20,00	5,97	6,3	28,32	235	0,16	0,69	0,04		148,68	209,43	85,83	2,43
132/1	Чай сладкий	200	2,44	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,56	1,6	0,48	9,10	59	0,11				17,2	105,6	30,8	2
				25,00	12,89	16,02	56,73	476,00	0,2	1,07	0,03	332,3	298,92	66,6	2,84

Обед (ОБЗ)															
18	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительн.маслом	60	4,68	0,99	4,25	7,10	62		28,84						
41	Щи из свежей капусты с картофелем	260,0	12,38	7,00	4,30	15,00	87	0,02	0,40			34,5	23,99	13,15	0,45
81	Фрикадельки "Петушок"	90	33,30	8,87	9,39	8,55	223	0,11	0,63	0,05		28,56	251,59	44,71	2,29
106	Каша пшениная вязкая	180	10,94	3,13	5,83	32,30	191	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	13,80	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,99	1,60	0,48	9,10	59	0,1				16,5	97	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,91	1,08	0,40	8,3	57	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
				81,00	23,43	24,65	100,92	763,00	1,18	39,03	0,05	242,87	499,23	179,7	8,62

Обед (5-11 классы)															
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительн.маслом	100	8,78	0,99	2,25	5,10	62		28,84						
41	Щи из свежей капусты с картофелем	260,0	19,79	2,00	4,30	15,00	87	0,04	0,40	0,01		34,5	23,99	13,15	0,45
81	Фрикадельки "Петушок"	100	58,65	8,87	9,39	8,55	223	0,11	0,63	0,05		28,56	251,59	44,71	2,29
106	Каша пшениная вязкая	180	16,22	3,13	5,83	29,34	191	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	19,94	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,78	1,60	0,48	9,10	59	0,1				16,5	97	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,88	1,08	0,40	8,3	57	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
				131,04	23,43	24,65	100,92	764	0,39	33,07	0,06	149,91	526,31	139,08	12,42

Обед (1-4 кл)															
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растител.маслом	60	4,68	0,99	4,25	7,10	62		28,84						
41	Щи из свежей капусты с картофелем	260,0	12,38	7,00	4,30	15,00	87	0,04	0,40	0,01		34,5	23,99	13,15	0,45
81	Фрикадельки "Петушок"	90	33,30	8,87	9,39	8,55	223	0,11	0,63	0,05		28,56	251,59	44,71	2,29
106	Каша пшениная вязкая	180	10,94	5,13	5,83	32,30	191	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	13,80	0,76		20,57	85	0,02	1,60			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,99	1,60	0,48	9,10	59	0,1				16,5	97	28,5	2,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,91	1,08	0,40	8,3	57	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
				81,00	23,43	24,65	100,92	763,00	0,39	33,07	0,06	149,91	526,31	139,08	12,42

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____