

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)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак ОБЗ																
079/г	Запеканка творожная	80	21,56	19,95	14,1	17,26	276	0,05	0,38	0		132,05	196,77	18,81	1,68	
132/1	Чай сладкий	200	3,44	0,19	0,05	28,00	123		0,04	0,07		199,38	254	28,26	0,65	
				25,00	20,14	14,15	45,26	399,00	0,05	0,42	0,07		331,43	450,77	47,07	2,33

Обед (1-4 класс)																
003/а	Зеленый горошек отварной	60	7,92	1,90	0,00	3,90	28	0,01	0,96			1	10		0,08	
028/з	Борщ с капустой и карт.со сметаной и мясом	263,0	16,46	1,98	7,35	17,24	105	0,06	8,30	0,02		37,07	80,67	24,1	1,38	
087/4	Суфле "рыбка золотая"	100	35,25	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,70	0,04		33,3	137,44	26,69	0,64	
106	Каша пшенная вязкая	180	12,55	8,98	7,29	49,60	288	0,11	9,00	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88	
122/а	Компот из сухофруктов	200	5,66	1,04	0,00	12,96	108		0,20			4,4	7,4	4	0,8	
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,60	1,08	0,40	9,10	57	0,08	0,8			13,20	77,6	22,80	1,80	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,60	0,50	8,1	59	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50	
				81,00	27,93	24,25	109,45	837,00	0,45	19,96	0,08		161,92	531,99	142,86	8,08

Обед (5-11 классы)																
003/а	Зеленый горошек отварной	100	9,92	1,90	0,00	3,90	28	0,01	0,96			1	10		0,08	
028/з	Борщ с капустой и карт.со сметаной и мясом	263,0	21,52	1,98	7,35	17,24	105	0,06	8,30	0,02		37,07	80,67	24,1	1,38	
087/4	Суфле "рыбка золотая"	100	60,41	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,70	0,04		33,3	137,44	26,69	0,64	
106	Каша пшенная вязкая	180	17,15	8,98	7,29	49,60	288	0,11	9,00	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88	
122/а	Компот из сухофруктов	200	8,05	1,04	0,00	12,96	108		0,20			4,4	7,4	4	0,8	
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,08	1,08	0,40	9,10	57	0,08	0,8			13,20	77,6	22,80	1,80	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,03	1,60	0,50	8,1	59	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50	
				121,16	27,93	24,25	109,45	837	0,45	19,96	0,08		161,92	531,99	142,86	8,08

Обед ОБЗ																
003/а	Зеленый горошек отварной	60	7,92	1,90	0,00	3,90	28	0,01	0,96			1	10		0,08	
028/з	Борщ с капустой и карт.со сметаной и мясом	263,0	16,46	1,98	7,35	17,24	105	0,06	8,30	0,02		37,07	80,67	24,1	1,38	
087/4	Суфле "рыбка золотая"	100	35,25	11,35	8,73	8,55	192	0,05	0,70	0,04		33,3	137,44	26,69	0,64	
106	Каша пшенная вязкая	180	12,55	8,98	7,29	49,60	288	0,11	9,00	0,02		51,45	86,88	26,77	0,88	
122/а	Компот из сухофруктов	200	5,66	1,04	0,00	12,96	108		0,20			4,4	7,4	4	0,8	
Хлеб	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,60	1,08	0,40	9,10	57	0,08	0,8			13,20	77,6	22,80	1,80	
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,56	1,60	0,50	8,1	59	0,14				21,5	132,0	38,5	2,50	
				81,00	27,93	24,25	109,45	837,00	0,45	19,96	0,08		161,92	531,99	142,86	8,08

Шеф-повар _____

Мед. Работник _____