

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 _____