

Школа

МБОУ Югская ОШ

Меню прототапливаемых блюд на 10 дней

Возрастная категория

7-11 лет (1-4 класс)

Утвердил: должность

фамилия

дата

директор

Митина И.А.

19.05.2025



Неделя	День недели	Приним пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	С	A	F	Ca	P	Mg	Fe	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо														
			гор.напиток														
			хлеб														
			фрукты														
			итого														
1	1	Обед	закуска														
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	200	1,8	3,4	10,2	87	0,2	8,68	0	19	65,75	25,5	0,93	162
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом	90/50	9,8	12,9	13,9	183,4	0,05	0,22	0	35,7	124,64	36,84	1,81	268/228
			гарнир	Изделия макаронные отварные/свежий огурец	180/60	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0	5,83	44,6	25,34	1,33	688/54-23
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73	54-2ГН
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	9,5	5,2	38,5	203	0,3	0,14	0	87,5	90,3	28,7	2,52	
			булочное														
			итого		880	27,92	26,92	100,83	702,34	0,62	9,08	25,75	0	152,53	332,49	120,18	7,32
1	2	Завтрак	гор.блюдо														
			гор.напиток														
			хлеб														
			фрукты														
			итого														
1	2	Обед	закуска														
			1 блюдо	Суп с крупой	200	1,2	4,1	13,05	98,7	0,03	0,75	0	7,5	41,5	15,25	0,35	160
			2 блюдо	Гуляш из мяса (говядина)	90	13,4	19	2,6	209,5	0,28	0,92	0	20	128,62	22,39	2,21	260
			гарнир	Греча отварная	150	6,1	1,3	43	231,5	0,22	0	0	15,57	250,2	81	4,73	679/54-33
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	58	3,8	3,1	0,79	54-32ХН
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	70	7,1	3,2	30,5	192	0,3	0,14	0	87,5	90,3	28,7	2,52	
			булочное														
			итого		710	27,95	27,74	99,08	773,2	0,84	3,41	1,53	3,2	188,57	514,42	150,44	10,6
1	2	Завтрак	гор.блюдо														
			гор.напиток														
			хлеб														
			фрукты														
			итого		710	27,95	27,74	99,08	773,2	0,84	3,41	1,53	3,2	188,57	514,42	150,44	10,6

