

Утверждаю

Директор МБОУ ВСОШ

 И.Г. Пономарёв

« 01 » 09 2025 г.

И.Г. Пономарев

« 01 » 09 2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В МБОУ БАЙКАЛЬСКАЯ СОШ С 12 ДО 18 ЛЕТ **БЕСПЛАТНИКИ**

[illegible]

[illegible]

Цена блюда	День/не деля, № рецепт уры	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А(млг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак		ДЕНЬ 6													
25-60	165	Каша гречневая с маслом	200	11,32	8,73	51,12	328,00	0,37		32,00	0,80	21,24	268,90	174,6 6	6,01
12-11		Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
5-74	268	Чай с/с с лимоном	200/8	0,055	0,01	10,19	42,18		2,77		0,01	8,17	10,62	5,69	0,98
45-00	Итого:														
Завтрак		ДЕНЬ 7													
22-06	177	Каша пшеничная с маслом	250	9,98	10,23	54,25	350,06	0,27	0,70	41,87	0,30	173,42	301,42	66,77	20,12
8-00	15	Сыр	10	2,05	2,30	0,24	30,00	0,01	0,08	23,10	0,06	100,00	64,00	4,50	0,10
13-14	275	Кофейный напиток	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
45-00	Итого:														
Завтрак		ДЕНЬ 8													
34-80	131	Картофельное пюре	190	4,32	5,28	29,37	182,25	0,21	34,59	24,40	0,23	60,18	129,96	44,15	1,63
8-40	278	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,55	25,67	107,47	0,02	0,8		1,10	32,00	29,2	21,00	0,69

Цена блюда	День/не деля, № рецепт уры	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге ти- ческая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А(мгг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
45-00	Итого:														
Завтрак		ДЕНЬ 9													
15-20		Пюре гороховое	200	42,90	111,3 2	20,08	359,30	0,36				132,86			5,16
20-00		Сок	200	1,00		20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,22	80,00	2,80
08-00		Овощи порционные	28	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
45-00	Итого:														
Завтрак		ДЕНЬ 10													
16-20		Каша манная молочная	200	0,10	7,60	30,53	193,75	0,094	0,86			198,39			0,461
13-00		Какао на молоке	200	3,99	2,94	17,45	115,61	0,02	0,06	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11
14-00		Яйцо вареное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00								
1-80		Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
45-00	Итого:														

ИТОГО: 10 дней- 450 руб.00 коп.

1 день- 45 руб.00 коп.