Утверждаю
Директор
О.Н. Такмурзина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени В.П. Полякова»
города Сорочинска Оренбургской области
Ежедневное меню

Дата: 3 октября 2023
Сезон: осенне-зимний
Неделя: 1
День: 1

№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,98	5,5	4,2	24	155,8	0.14	0	12,79	0.07	31,08	80.1	120.6	2,7
№ 54-2м	Гуляш из говядины	80	33,97	13,6	13,2	3,1	185,7	0,03	1	20,37	0,09	45	18	133	1,9
№ 54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	2,36	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1	0,38	0,01	66	5	8	0,7
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	60	4,08	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
	Хлеб ржаной	40	2,32	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0	0	0,03	14	19	63	1,6
ТР ТС 021/2011	Яблоко	140	11,70	1,3	0,3	11,3	52,9	0,06	84	11,2	0,04	47.6	18,2	32.2	0.42
	итого за завтрак	620	61,41	28	19	88	631								
	Доп. питание ОВЗ														
	Хлеб пшеничный	20	1,28	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
	Сок	180	8,61	0,9	0	22,9	95	0,02	4	0	0,02	14	8	14	2,8
	итого за завтрак ОВЗ	820	71,30	33	19	140	867								
	Обед														
№ 54-1з	Сыр твердых сортов внарезке	25	11,75	5,8	7,4	0	89,6	0,01	0,17	65	0,07	220	8,75	125	0,25
№ 54-11з	Салат из моркови и яблок	80	4,49	0,7	8,1	5,7	99	0,04	4	977,2	0,03	18	21	30	0,8
№ 54-19с	Борщ с фасолью	200	9,91	3,1	5,1	12,3	107,5	0,05	4	110,4	0,04	0	0	0	12
№ 54-6г	Рис отварной	180	8,41	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0	22,03	0,03	127.9	28,3	87.08	0.59
№ 54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	31,27	10,1	10,2	5,7	155,3	0,02	0	1,29	0,07	17	15	108	1,3
	Сок	200	8,00	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,02	14	8	14	2,8
ТР ТС 021/2011	Яблоко	100	12,35	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0,02	16	9	11	2,2
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	55	3,52	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0	0	0,02	11	7,7	35.75	0.61
	итого за обед	910	89,70	30	38	125	956								
зав.столовой Янгаева Е.А.															

Утверждаю
Директор
О.Н. Такмурзина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени В.П. Полякова»
города Сорочинска Оренбургской области

Ежедневное меню

Дата: 3 октября 2023
Сезон: осенне-зимний
Неделя: 1
День: 1

№ р-ры	Наименование блюд	Выход 12-17 л	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
	Завтрак							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 10	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	7,78	15,5	16,01	32,84	215	0,08	0,09	0,026	0,186	9,39	8,47	40,8	0,47
№ 31	Гуляш из мяса	100	17,12	6	17,09	29,66	285	0,331				46,51			2,4
№ 32	Чай с сахаром и лимоном	200	2,44	0,6	0	3,1	40	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	2,56	1,2	0,4	1,1	24	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
ТР ТС 021/2011	Яблоко	130	19,80	7,1	0,45	32	105	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
	итого за завтрак	670	49,70	30	34	99	669								
	Доп. питание ОВЗ														
	Яблоко	0,11	10,6	7,1	0,45	32	105	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28
ГОСТ 24901-2014	Кондитерское изделие	50	11,00	0,2	0,2	10	70	0,015	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1
	итого за завтрак ОВЗ	720,1	71,30	38	35	141	844								
	Обед														
№ 56	Салат из моркови с сахаром с маслом растительным	100	3,01	0,84	3,43	18,8	91	0	7,21	0	0,42	25,2	10,29	17,64	0,84
№ 1	Борщ с фасолью с мясом	250	14,64	3,3	8	26	347	0,1	7,1	0,3	0	49,6	26,3	74,7	1,5
№ 52	Картофель тушенный с мясом	200	14,69	16,28	9	33	351	0,08	4	0	0,56	18,32	16,24	36,96	0,72
№ 61	Сок фруктовый	200	8,00	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	2,4	4,4	0,36
ГОСТ 24901-2014	Кондитерское изделие	50	11,00	0,2	0,2	10	70	0,015	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	2,56	2,84	0,4	22,3	24	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	итого за обед	840	53,90	24	21	125	945								
зав.столовой Янгаева Е.А.															