Утверждаю
Директор
О.Н. Такмурзина

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

**Ежедневное меню**

Дата: 14 сентября 2023
Сезон: осенне-зимний
Неделя: 2
День: 8

| № р-ры | Наименование блюд | Выход 12-17 л | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | Mg | P | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 44 | Каша манная молочная вязкая с | 210 | 13,54 | 11,53 | 12,03 | 13 | 300,9 | 0,082 | 0,573 | | | 135,6 | | | 0,512 |
| № 2 | Какао с молоком | 200 | 10,36 | 4,8 | 4,8 | 30,40 | 189,6 | 1,59 | 0,06 | 0,19 | 0,17 | 152,2 | 21,34 | 124,6 | 0,48 |
| ТР ТС 021/2011 | Апельсин | 100 | 22,00 | 0,2 | 0,2 | 16,28 | 120 | 0,015 | 5 | 2,5 | 0,1 | 8 | 0,2 | 4,5 | 1,1 |
| ГОСТ 26983-2015 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 1,2 | 0,4 | 1,1 | 23 | 0,08 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
| № 64 | Яйцо варёное | 40 | 7,00 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 42,8 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 22 | 0 | 0 | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за завтрак | 590 | 55,46 | 23 | 22 | 61 | 676 | | | | | | | | |
| | Доп. питание ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | |
| ТР ТС 021/2011 | Фрукты | 100 | 15,84 | 0 | 0 | 10 | 70 | 0 | 5 | 3 | 0 | 8 | 0 | 5 | 1 |
| | итого за завтрак ОВЗ | 690 | 71,30 | 23 | 22 | 71 | 746 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 56 | Салат из моркови с сахаром с маслом растительным | 100 | 3,19 | 2,74 | 7,08 | 18,8 | 38,9 | 0,08 | 3,38 | 0,98 | 0,08 | 19,61 | 24,18 | 65,36 | 0,9 |
| № 53 | Суп из овощей с мясом | 250 | 16,54 | 1,8 | 6 | 19,64 | 202 | 0,1 | 8,5 | 0,1 | 0,09 | 30,1 | 21,1 | 47,3 | 1,00 |
| № 5 | Рыба тушёная | 100 | 15,96 | 9,81 | 3 | 31 | 261 | 0,2 | 0,6 | 0,2 | 1,2 | 79,6 | 64,8 | 280,2 | 1,20 |
| № 4 | Пюре гороховое | 200 | 5,37 | 10,8 | 8,33 | 45,76 | 300,9 | 0,75 | 0 | 1,16 | 0 | 107,5 | 98,53 | 305,3 | 6,27 |
| № 9 | Кисель из концентрата | 200 | 2,98 | 1,36 | 0 | 22,02 | 69,9 | | | | | 1 | | | 0,1 |
| ГОСТ 24901 | Кондитерское изделие | 50 | 10,00 | 0,2 | 0,2 | 10 | 70 | 0,015 | 5 | 2,5 | 0,1 | 8 | 0,2 | 4,5 | 1,1 |
| ГОСТ 26983 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 1,2 | 0,4 | 1,1 | 18 | 0,08 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за обед | 940 | 56,60 | 28 | 25 | 148 | 961 | | | | | | | | |
| 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: 14 сентября 2023
Сезон: осенне-зимний
Неделя: 2
День: 8

| № р-ры | Наименование блюд | Выход 7-11 л | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | Mg | P | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| № 54-27к | Каша манная молочная | 200 | 15,34 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,2 | 0,06 | 1 | 27,49 | 0,14 | 142 | 17 | 102 | 0,3 |
| № 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 16,29 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 1 | 17,25 | 0,17 | 168 | 34 | 130 | 1,1 |
| ТР ТС 021/2011 | Яблоко | 120 | 11,84 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 12 | 6 | 0,02 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 |
| ГОСТ 26983-2015 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,84 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 0,07 | 0 | 0 | 0,02 | 12 | 8 | 39 | 0,7 |
| № 54-1з | Сыр | 30 | 14,10 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 0,01 | 0 | 78 | 0,09 | 264 | 11 | 150 | 0,3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за завтрак | 610 | 61,41 | 22 | 19 | 79 | 576 | | | | | | | | |
| | Доп. питание ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОСТ 24901-2014 | Хлеб ржаной | 35 | 2,03 | 2,3 | 0,4 | 11,7 | 59,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,02 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 |
| | Сок | 165 | 7,86 | 0,8 | 0 | 21 | 87,1 | 0,02 | 4 | 0 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
| | итого за завтрак ОВЗ | 810 | 71,30 | 25 | 20 | 112 | 723 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 54-1з | Сыр | 30 | 14,10 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 0,01 | 0 | 78 | 0,09 | 264 | 11 | 150 | 0,3 |
| № 54-24с | Суп картофельный с макаронами | 200 | 7,42 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 | 0,06 | 5 | 97,15 | 3 | 11 | 17 | 44 | 0,7 |
| № 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 7,00 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 | 0,02 | 0 | 62,4 | 0,14 | 19 | 4 | 67 | 0,9 |
| № 54-4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 6,98 | 11 | 8,5 | 47,9 | 311,6 | 0,28 | 0 | 25,58 | 0,16 | 62,15 | 160,2 | 241,3 | 5,4 |
| № 54-2м | Гуляш из говядины | 80 | 27,87 | 13,6 | 13,2 | 3,1 | 185,7 | 0,03 | 1 | 20,37 | 0,09 | 45 | 18 | 133 | 1,9 |
| ГОСТ 26983-2015 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0,01 | 8 | 5,6 | 26 | 0.44 |
| ГОСТ 24901-2014 | Хлеб ржаной | 40 | 2,32 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,07 | 0 | 0 | 0,03 | 14 | 19 | 63 | 1,6 |
| | Чай без сахара | 180 | 0,75 | | | | | | | | | | | | |
| ТР ТС 021/2011 | Яблоко | 100 | 9,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10 | 5 | 0,02 | 16 | 9 | 11 | 2,2 |
| ТР ТС 021/2011 | Апельсин | 120 | 11,00 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 45,4 | 0,05 | 72 | 9,6 | 0,04 | 40,8 | 15,6 | 227,6 | 0,36 |
| | итого за обед | 1030 | 89,00 | 48 | 38 | 119 | 1014 | | | | | | | | |
| зав.столовой Янгаева Е.А. | | | | | | | | | | | | | | | |