Утверждаю
Директор
О.Н. Такмурзина

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

Ежедневное меню

Дата: 26 сентября 2023
Сезон: осенне-зимний
Неделя: 1
День: 5

| № 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 |
| №54-1г | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,45 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0 | 18,36 | 0,03 | 106 | 7 | 41 | 0,7 |
| № 54-2м | Гуляш из говядины | 80 | 28,50 | 13,6 | 13,2 | 3,1 | 185,7 | 0,03 | 1 | 20,37 | 0,09 | 45 | 18 | 133 | 1,9 |
| №54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,98 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0 | 0 | 15 | 0 | 108 | 2 | 4 | 0,1 |
| ТР ТС 021/2011 | Апельсин | 130 | 22,00 | 1,2 | 0,3 | 10,5 | 49,1 | 0,05 | 78 | 10,4 | 0,04 | 44,2 | 16,9 | 29,9 | 0,39 |
| ГОСТ 24901-2014 | Хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 | 0,11 | 0 | 0 | 0,05 | 21 | 28,2 | 94,8 | 2,34 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за завтрак | 620 | 61,41 | 25 | 19 | 86 | 615 | | | | | | | | |
| | Доп. питание ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 9,89 | 0,8 | 0 | 20,3 | 84,5 | 0,02 | 4 | 0 | 0,02 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
| | итого за завтрак ОВЗ | 820 | 71,30 | 25 | 19 | 107 | 700 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 3,10 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 0,02 | 35 | 122,25 | 0,03 | 41 | 15 | 29 | 0,5 |
| № 54-1з | Сыр | 30 | 14,10 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 0,01 | 0 | 78 | 0,09 | 264 | 11 | 150 | 0,3 |
| № 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 9,61 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 | 0,01 | 10 | 104,94 | 0,03 | 37 | 13 | 30 | 0,4 |
| №54-6о | Яйцо вареное | 80 | 14,00 | 9,6 | 8,1 | 0,5 | 113,1 | 0,04 | 0 | 124,8 | 0,28 | 38,72 | 8,35 | 133,6 | 1,74 |
| №54-12м | Плов из курицы | 150 | 19,95 | 20,4 | 6,1 | 24,9 | 236 | 0,06 | 2 | 110,25 | 0,05 | 56 | 82 | 175 | 1,4 |
| №54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,76 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0 | 0 | 15 | 0 | 108 | 2 | 4 | 0,1 |
| ТР ТС | Апельсин | 130 | 22,00 | 1,2 | 0,3 | 10,5 | 49,1 | 0,05 | 78 | 10,4 | 0,04 | 44,2 | 16,9 | 29,9 | 0,39 |
| ГОСТ 24901-2014 | Хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 | 0,11 | 0 | 0 | 0,05 | 21 | 28,2 | 94,8 | 2,34 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за обед | 910 | 89,00 | 49 | 36 | 88 | 867 | | | | | | | | |

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: 26 сентября 2023
Сезон: осенне-зимний
Неделя: 1
День: 5

| № 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 |
| № 15 | Макароны отварные с маслом сливочным | 200 | 5,98 | 3,72 | 1,99 | 8,85 | 193,8 | 0,067 | 0 | 0 | 0 | 52,87 | 35,17 | 268,8 | 1,59 |
| № 76 | Гуляш из мяса | 100 | 32,83 | 3,56 | 2,43 | 33,9 | 326,2 | 0,02 | | | | 17,35 | | | 1,22 |
| № 32 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 3,61 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | - | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
| ГОСТ 24901-2014 | Кондитесркое изделие | 50 | 11,00 | 12 | 1,45 | 19 | 70 | 0,032 | | | | 6,152 | | | 0,336 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за завтрак | 590 | 55,98 | 21 | 6 | 78 | 675 | | | | | | | | |
| | Доп. питание ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | |
| ТР ТС 021/2011 | Апельсин | 100 | 15,32 | 0 | 0 | 10 | 70 | 0 | 5 | 3 | 0 | 8 | 0 | 5 | 1 |
| | итого за завтрак ОВЗ | 690 | 71,30 | 21 | 6 | 88 | 745 | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| № 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,89 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 0,02 | 35 | 122,25 | 0,03 | 41 | 15 | 29 | 0,5 |
| № 34 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом | 250 | 8,61 | 2,8 | 13 | 26,1 | 252,7 | 0 | 13,5 | 0 | 0,01 | 46,5 | 17,7 | 32,7 | 0,80 |
| № 58 | Плов из мяса | 200 | 19,13 | 27 | 25,11 | 49 | 342,6 | 0,13 | 7,55 | 0,17 | 0 | 58,05 | 67,68 | 219,6 | 2,47 |
| № 35 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,77 | 0,6 | 0 | 25,4 | 94 | 0,03 | 46,8 | 0 | 0 | 32,4 | 21 | 25 | 0,7 |
| ТР ТС 021/2011 | Апельсин | 100 | 22,57 | 0,2 | 0,2 | 10 | 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 | 24 | 0,08 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за обед | 890 | 59,53 | 33 | 45 | 118 | 919 | | | | | | | | |
| зав.столовой Янгаева Е.А. | | | | | | | | | | | | | | | |