Утверждаю
Директор
О.Н. Такмурзина

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

Дата: 4 сентября 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 | Апельсин | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТР ТС 021/2011 | Яблоко | 100 | 9,89 | 0 | 0 | 10 | 70 | 0 | 5 | 3 | 0 | 8 | 0 | 5 | 1 |
| | итого за завтрак ОВЗ | 720 | 71,30 | 28 | 19 | 98 | 701 | | | | | | | | |
| | 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 | 9,21 | 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 | 89,00 | 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: 4 сентября 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 | 6,98 | 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 | 16,02 | 6 | 17,09 | 29,66 | 285 | 0,331 | | | | 46,51 | | | 2,4 |
| № 32 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 2,36 | 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 | 100 | 19,80 | 7,1 | 0,45 | 32 | 105 | 0,24 | | | 1,2 | 27,6 | 100,8 | 39,6 | 2,28 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за завтрак | 640 | 47,72 | 30 | 34 | 99 | 669 | | | | | | | | |
| | Доп. питание ОВЗ | | | | | | | | | | | | | | |
| ТР ТС 021/2011 | Яблоко | 100 | 12,58 | 0 | 0 | 10 | 70 | 0 | 5 | 3 | 0 | 8 | 0 | 5 | 1 |
| 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 | 790 | 71,30 | 31 | 34 | 119 | 809 | | | | | | | | |
| | 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.