Утверждаю
Директор
О.Н. Такмурзина

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

Ежедневное меню

Дата: 7 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	5,48	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	32,95	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	4,84	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	108	2	4	0,1
ТР ТС 021/2011	Апельсин	130	14,66	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	250	9,89	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,02	14	8	14	2,8
	итого за завтрак ОВЗ	870	71,30	26	19	106	702								
	Обед														
№ 54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	3,09	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	11,30	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	7,00	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	21,81	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	4,65	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	108	2	4	0,1
ТР ТС	Апельсин	130	23,57	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: 7 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 говядины	100	30,45	3,56	2,43	33,9	326,2	0,02				17,35			1,22
№ 32	Чай с сахаром и лимоном	200	3,35	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	53,34	21	6	78	675								
	Доп. питание ОВЗ														
ТР ТС 021/2011	Яблоко	100	17,96	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	2,81	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 курицей	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 курицы	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	3,96	0,6	0	25,4	94	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
ТР ТС 021/2011	Апельсин	100	23,57	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	60,64	33	45	118	919								
зав.столовой Янгаева Е.А.															