

Меню на 21.07.2025 г.
Понедельник (6-й день)



Утверждаю
И. о. директора МОБУ
«Елховская ООШ»
Ф.И. Азизова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
День 6		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
завтрак:	Плов фруктовый	130	150	5,06	6,32	5,84	7,30	17,10	21,38	141,34	176,67	0,84	1,05
	Бутерброды с маслом	25	35	1,16	1,63	7,81	10,94	6,35	8,89	100,50	140,70	0,00	0,00
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,15	0,2	0,00	0,00	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1
2-й завтрак	Сок	100	100	0,30	0,30	0,10	0,10	15,20	15,20	68	68	4	4
Итого за завтрак		405	485	6,67	8,45	13,75	18,34	49,92	45,29	353,91	317,37	4,915	5,15
обед:	Салат из кукурузы (консервир.)	40	60	0,82	1,23	2,55	3,82	4,96	7,45	46,18	69,28	1,784	2,676
	Суп крестьянский с крупой	180	200	6,66	9,25	8,84	12,27	10,21	14,18	147,37	204,68	15,606	21,675
	Голубцы ленивые	180	200	17,19	19,10	10,60	11,78	12,71	14,12	216,16	240,18	49,68	55,2
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,08	0,1	0	0	14,55	19,4	55,35	73,8	0	0
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	19,68	24,6	94	117,5	0	0
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,8	0	0
Итого за обед		630	760	28,85	34,8	22,5	28,51	67,45	86,43	586,9	740,24	67,07	79,551
полдник	Макаронная запеканка с яйцом	150	180	7,29	8,75	12,30	14,76	36,63	43,96	287,82	345,38	0,15	0,18
	Кофейный напиток	150	200	0,48	0,64	0,11	0,14	8,64	11,52	35,90	47,86	0	0
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10
Итого за полдник		400	480	8,17	9,79	12,81	15,3	55,07	65,28	370,72	440,24	10,15	10,18
Итого за весь день		1505	1725	43,69	53,04	49,06	62,15	172,44	197	1311,53	1497,85	82,135	94,881

