

Меню на 28.07.2025 г.
Понедельник (1-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 1		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:	Яйцо вареное	40	40	2,03	2,03	1,84	1,84	0,11	0,11	25,12	25,12	0,00	0,00
	Кабачковая икра	25	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бутерброды с повидлом	35	45	1,07	1,53	1,91	2,73	20,39	29,14	100,61	143,73	0,49	0,7
	Кофейный напиток	150	200	0,48	0,64	0,11	0,14	8,64	11,52	35,90	47,86	0,00	0,00
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4
Итого за завтрак		350	415	3,88	4,5	3,96	4,81	44,34	55,97	229,63	284,71	4,49	4,7
обед:	Салат из моркови с зел.горошком	40	60	4,47	5,96	4,74	6,32	11,33	15,11	103,76	138,35	1,26	1,68
	Суп овощной на к/б	180	250	5,99	8,32	7,11	9,88	7,16	9,95	116,96	162,45	19,764	27,45
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,77	10,53	6,43	7,72	39,51	47,41	250,72	300,87	0,00	0,00
	Гуляш из говядины	70	80	12,96	14,81	6,65	7,60	2,24	2,56	120,73	137,98	0,819	0,936
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,08	0,10	0,00	0,00	14,55	19,40	55,35	73,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	94,00	117,50	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,80	0,00	0,00
Итого за обед		670	870	36,37	44,84	25,44	32,16	99,81	125,71	769,36	965,75	21,843	30,066
полдник	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	200	5,38	6,46	4,71	5,65	44,64	53,57	244,18	293,02	0,00	0,00
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,20	0,00	0,00	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1
	Апельсин свежий	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43	43	60	60
Итого за полдник		400	500	6,43	7,56	4,91	5,85	64,01	76,69	331,25	394,78	60,075	60,1
Итого за весь день		1420	1785	46,68	56,9	34,31	42,82	208,16	258,37	1330,24	1645,24	86,408	94,866

