

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ. П.Н.ТОБУРОКОВА»**

МР «ВЕРХНЕВИЛЮЙСКИЙ УЛУС (РАЙОН)» РЕСПУБЛИКА САХА (ЯКУТИЯ)

678234 Верхневиллюйский улус, с.Хомустах ул. Хомустахская 2,

тел.: 8-433-2 51-27; Факс: 2-51-27; Электронная почта: namschool@mail.ru

Меню на 2 сентября 2021г., четверг

для учащихся с 7-11 лет

№ т/к	№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		Завтрак													
3	1	Каша манная	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
20	2	Какао с молоком	200	3,15	4,33	12,29	102,8	2	0,9	2,2	1,3	8,6	11	3,1	2,8
6	3	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
20	4	Груша	100	0,43	-	7,36	47,0	1,3	5,6	0,2	2,7	1,9	2	3	13
50	5	Пирожки с мясом	100	11,41	18,51	29,71	320,0	1,5	-	-	15,0	-	8,0	4,0	18,0
		Обед													
32	1	Суп с пельменем	200	2,45	4,89	13,91	109,20	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
19	2	Картофельное пюре	150	2,28	6,87	6,07	81,7	5,3	9,8	2,2	10	3,9	7,5	4,3	3,3
26	3	Гуляш мясной	50	19,57	13,43	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
11	4	Натуральный сок	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
6	3	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
43	6	Салат морковный	100	8,95	8,8	3,11	133,7	3,9	5,2	70,1	14,1	18	16,4	4,3	2,7
		Итого энергетич. ценность		56,92	58,49	164,77	1383,22	15,26	36,12	108,72	58,1	191,55	223,22	256,46	61,97

для учащихся с 12-18 лет

№ т/к	№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Обед													
32	1	Суп с пельменем	200	2,45	4,89	13,91	109,20	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
19	2	Картофельное пюре	150	2,28	6,87	6,07	81,7	5,3	9,8	2,2	10	3,9	7,5	4,3	3,3
26	3	Гуляш мясной	50	19,57	13,43	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
11	4	Натуральный сок	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
6	3	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
43	6	Салат морковный	100	8,95	8,8	3,11	133,7	3,9	5,2	70,1	14,1	18	16,4	4,3	2,7
Итого энергетич. ценность				35,96	34,02	64,22	667,92	10,35	29,02	106,31	39,1	128,65	101,22	159,66	27,31

Ответственный за меню: школьный медик Н.В. Анисимова, с.т. 8-984-109-36-68