

**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 3 сентября 2021г., пятница

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	Р	Mg	Fe
		Завтрак													
3	1	Каша рисовая с слив. маслом	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
6	2	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	29,0	25,8	10,5	0,48
64	3	Чай с молоком	200	0,11	0	5,0	1,28	-				0,6	0,5	0,8	2,2
53	4	Рогалики с повидлой	150	7,07	6,27	40,93	293,0	1,5	9,0	9,0	15	10,0	8,0	4,0	18,0
24	5	Апельсин	100	0,98	0	5,79	43,0	2,7	67	0,9	1,3	3,4	2,9	3,3	1,7
		Обед													
35	1	Уха из консер. сайры	200	8,71	2,54	14,56	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,5	1,19
29	2	Курица отварная	75	6,62	16,04	1,57	279	0,35	0,17	0,03	0	9,38	10,51	23,1	0,95
17	2	Макаронные отварные	100	2,59	3,39	26,58	192	0	0	0	0	27	5	0	0,55
12	3	Кисель из ягоды	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0,5	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03

41	4	Салат из помидоров	100	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
Итого энергетич. ценность				35,91	34,85	190,91	1424,44	4,9	101,61	10,02	16,45	217,49	438,83	182,07	26,6

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	Ca	P	Mg	Fe
		Обед													
35	1	Уха из консер. сайры	200	8,71	2,54	14,56	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,5	1,19
29	2	Курица отварная	75	6,62	16,04	1,57	279	0,35	0,17	0,03	0	9,38	10,51	23,1	0,95
17	2	Макаронны отварные	100	2,59	3,39	26,58	192	0	0	0	0	27	5	0	0,55
12	3	Кисель из ягоды	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0,5	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
41	4	Салат из помидоров	100	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
Итого энергетич. ценность				21,88	26,95	87,99	841,12	0,59	25,01	0,11	0,15	151,09	331,43	87,27	3,84

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