

**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](mailto:namschool@mail.ru)**

**Меню на 4 сентября 2021г., суббота**

**для учащихся 2-4 классов**

№ 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
		<b>Завтрак</b>													
3	1	Каша манная	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	13	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
4	3	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,0	1,82	-	-	-	-	0,6	0,5	0,8	2,2
23	4	Яблоки	100	0,43	0	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	1,4	2,3	12,0
54	5	Булочки с маком	130	8,37	16,27	36,93	335,0	1,5	9,0	1,67	15,0	10,0	8,0	4,0	18,0
		<b>Обед</b>													
54	1	Суп гороховый	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,57	79,45	23,27	1,16
18	2	Рис отварная	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
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
13	4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
45	6	Салат винегрет	100	1,1	10,16	4,60	113,92	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
		<b>Итого энергетич. ценность</b>		<b>47,57</b>	<b>48,5</b>	<b>195,41</b>	<b>1375,48</b>	<b>4,91</b>	<b>64,45</b>	<b>36,21</b>	<b>31,3</b>	<b>146,67</b>	<b>243,85</b>	<b>36,13</b>	<b>54,03</b>

**для учащихся 5-11 классов**

№ 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
		<b>Обед</b>													
54	1	Суп гороховый	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,57	79,45	23,27	1,16
18	2	Рис отварная	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
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
13	4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
45	6	Салат винегрет	100	1,1	10,16	4,60	113,92	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
		<b>Итого энергетич. ценность</b>		<b>32,69</b>	<b>30,6</b>	<b>92,48</b>	<b>746,16</b>	<b>1,3</b>	<b>43,85</b>	<b>34,0</b>	<b>15</b>	<b>82,07</b>	<b>132,95</b>	<b>100,6</b>	<b>20,97</b>
														<b>7</b>	

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