

**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 8 сентября 2021г., среда

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													
1	1	Каша дружба	200	10,44	11,11	41,30	307,0	0,26	0,58	0,80	0,3	158,6	257,3	82,4	2,75
12	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
57	3	Ватрушки	100	13,95	13,75	13,7	233,9	7,1	0,2	6,2	5,3	8,5	18,9	6,?	6,5
21	4	Йогурт питьевой	150	3,7	1,34	7,29	62,0	2	1,7	20	0,4	12	12	2,8	0,2
		Обед													
31	1	Борщ	200	5,18	3,39	9,14	90,83	0,03	5,87	0	0	21,34	56,57	16,24	0,94
18	2	Рис отварной	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	00	8,5	10,6	46	0,8
28	3	Тефтели из говядины	70	5,87	4,13	8,31	93,89	0,05	0,28	22	1,71	29,39	79,07	12,8	0,43
13	4	Морс брусничный	200	0,09	0	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
43	6	Салат из свеж. овощей	80	8,29	6,80	24,73	198,93	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
Итого энергетич. ценность				56,72	34,12	336,24	1325,23	11,84	48,48	50,47	14,82	368,20	862,37	116,32	32,04

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													
31	1	Борщ	200	5,18	3,39	9,14	90,83	0,03	5,87	0	0	21,34	56,57	16,24	0,94
18	2	Рис отварной	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	00	8,5	10,6	46	0,8
28	3	Тефтели из говядины	70	5,87	4,13	8,31	93,89	0,05	0,28	22	1,71	29,39	79,07	12,8	0,43
13	4	Морс брусничный	200	0,09	0	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
43	6	Салат из свеж. овощей	80	8,29	6,80	24,73	198,93	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
Итого энергетич. ценность				25,48	17,88	112,71	733,97	7,48	45,1	22,27	7,52	163,24	293,49	128,33	6,16

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