


**Ежедневное меню основного питания МБОУ ХМР НОШ п. Горноправдинск (ФГОС)
на 15 января 2025 года**

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--------------------------------|--------------|---------|------------------|------|------|-------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша кукурузная с маслом | 200 | 63,65 | 5,6 | 9,9 | 45,5 | 295 | 0,30 | 6,4 | 0,22 | 0,3 | 77,8 | 68,6 | 11,5 | 1,3 |
| 2 | Печенье | 30/20 | 35,00 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 | 0,08 | 0,0 | 0,01 | 3,5 | 29 | 90 | 20 | 2,1 |
| 3 | Чай с лимоном | 180 | 25,00 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 70 | 510,00 | 5,1 | 0,4 | 34,0 | 160 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| ИТОГО | | | 128,65 | | | | | | | | | | | | |
| Количество детей | | | 128,65 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп лапша - домашняя | 250 | 25,00 | 2,7 | 4,8 | 14,4 | 113 | 0,13 | 1,5 | 0,05 | 10,0 | 36 | 119 | 18 | 1,6 |
| 2 | Плов из говядины | 300 | 102,20 | 34,2 | 35,5 | 50,7 | 658 | 1,38 | 0,0 | 0,27 | 4,1 | 95 | 135 | 90,2 | 30,3 |
| 3 | Напиток из шиповника | 180 | 2530,00 | 0,7 | 0,3 | 28 | 132 | 0,00 | 0,8 | 0,00 | 0,0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 80 | 5,00 | 5,9 | 0,5 | 38,9 | 183 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 5 | Хлеб ржаной | 80 | 5,00 | 5,1 | 1,0 | 30,7 | 153 | 0,18 | 0,0 | 0,00 | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 6 | Салат из овощей | 100 | 30,00 | 3,0 | 7,3 | 3,0 | 91,7 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО | | | 192,20 | | | | | | | | | | | | |
| Количество детей | | | 192,20 | | | | | | | | | | | | |

Директор школы:  Л.И. Лукоянова

Бухгалтер:  В..С. Поступинский

Заведующий столовой:  Л..В. Буланцева

**Ежедневное меню основного питания МБОУ ХМР НОШ п. Горноправдинск (льготная категория)
на 15 января 2025 года**

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--------------------------------|--------------|---------|------------------|------|------|-------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша кукурузная с маслом | 200 | 63,65 | 5,6 | 9,9 | 45,5 | 295 | 0,30 | 6,4 | 0,22 | 0,3 | 77,8 | 68,6 | 11,5 | 1,3 |
| 2 | Печенье | 30/20 | 35,00 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 | 0,08 | 0,0 | 0,01 | 3,5 | 29 | 90 | 20 | 2,1 |
| 3 | Чай с лимоном | 180 | 25,00 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 70 | 510,00 | 5,1 | 0,4 | 34,0 | 160 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| ИТОГО | | | 128,65 | | | | | | | | | | | | |
| Количество детей | | | 128,65 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп лапша - домашняя | 250 | 25,00 | 2,7 | 4,8 | 14,4 | 113 | 0,13 | 1,5 | 0,05 | 10,0 | 36 | 119 | 18 | 1,6 |
| 2 | Плов из говядины | 300 | 102,20 | 34,2 | 35,5 | 50,7 | 658 | 1,38 | 0,0 | 0,27 | 4,1 | 95 | 135 | 90,2 | 30,3 |
| 3 | Напиток из шиповника | 180 | 2530,00 | 0,7 | 0,3 | 28 | 132 | 0,00 | 0,8 | 0,00 | 0,0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 80 | 5,00 | 5,9 | 0,5 | 38,9 | 183 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 5 | Хлеб ржаной | 80 | 5,00 | 5,1 | 1,0 | 30,7 | 153 | 0,18 | 0,0 | 0,00 | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 6 | Салат из овощей | 100 | 30,00 | 3,0 | 7,3 | 3,0 | 91,7 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО | | | 192,20 | | | | | | | | | | | | |
| Количество детей | | | 192,20 | | | | | | | | | | | | |

Директор школы:  Л.И. Лукоянова

Бухгалтер:  В.С. Поступинский

Заведующий столовой:  Л.В. Буланцева

**Ежедневное меню основного питания МБОУ ХМР НОШ п. Горноправдинск (диетическое питание)
на 15 января 2025 года**

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | цена | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--------------------------------|--------------|--------|------------------|------|------|-------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|------|------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша кукурузная с маслом | 200 | 63,65 | 5,6 | 9,9 | 45,5 | 295 | 0,30 | 6,4 | 0,22 | 0,3 | 77,8 | 68,6 | 11,5 | 1,3 |
| 2 | Печенье | 30/20 | 35,00 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 | 0,08 | 0,0 | 0,01 | 3,5 | 29 | 90 | 20 | 2,1 |
| 3 | Чай без сахара | 200 | 25,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,00 | 5,1 | 0,4 | 34,0 | 160 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| ИТОГО | | | 128,65 | | | | | | | | | | | | |
| Количество детей | | | 128,65 | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп лапша - домашняя | 250 | 25,00 | 2,7 | 4,8 | 14,4 | 113 | 0,13 | 1,5 | 0,05 | 10,0 | 36 | 119 | 18 | 1,6 |
| 2 | Плов из говядины | 300 | 102,20 | 34,2 | 35,5 | 50,7 | 658 | 1,38 | 0,0 | 0,27 | 4,1 | 95 | 135 | 90,2 | 30,3 |
| 3 | Чай без сахара | 200 | 25,00 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 80 | 5,00 | 5,9 | 0,5 | 38,9 | 183 | 0,11 | 0,0 | 0,00 | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 5 | Хлеб ржаной | 80 | 5,00 | 5,1 | 1,0 | 30,7 | 153 | 0,18 | 0,0 | 0,00 | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 6 | Салат из овощей | 100 | 30,00 | 3,0 | 7,3 | 3,0 | 91,7 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ИТОГО | | | 192,20 | | | | | | | | | | | | |
| Количество детей | | | 192,20 | | | | | | | | | | | | |

Директор школы:  Л.И. Лукоянова

Бухгалтер:  В.С. Поступинский

Заведующий столовой:  Л.В. Буланцева