



Утверждаю

Директор МОУ «СОШ с. Октябрьский

Городок имени Героя

Советского Союза И.А. Евтеева»

И.Е. Котова

« 11 » 11 2024 г.

Меню для учащихся 5- 9 классов

ОСПФ МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А. Евтеева» в с. Карамышка на 11.01.2024 г.

№ рец	Выход блюда		Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
День 4															
Обед															
17	80	100	Салат из свежих огурцов	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
100	250	300	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
375	150	180	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
495	200	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	50	60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	50	Хлеб ржаной	2,6	0,6	22,15	107	14,5	11	45,5	0,85	0	0,07	0	0
	Итого			24,36	31,35	118,68	755,18	102,81	73,58	211,61	4,04	3,89	12,585	2,2	36,4