



**Меню для учащихся 5- 9 классов
 ОСПФ МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А. Евтеева» в с. Карамышка
 на 13.02.2024 г.**

День 7															
№ рец	Выход блюда		Наименование блюд	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше						Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед															
23	80	100	Салат из припущенной моркови	1	1,51	4,49	46,26	16,7 6	11,1 4	25,1 8	0,7 9	0	0,03	0	5,88
118	250	300	Суп вермишелевый на курином бульоне	9,27	8,64	14,6	173,96	55,9 1	43,7 9	0	2,2	0	0	0	7
327	80	100	Гуляш	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,7 6	0	0,04	0	0,40
207	150	180	Каша рисовая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,5 8	12,6 6	103, 21	0	0	0	0	0
495	200	200	Кисель из плодово-ягодного концентрата	0,6	0	16,5	194	7	8	20	0,1 5	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	0,8 5	0	0,07 5	0	0
	Итого			28,52	21,92	94,52	834,62	115, 09	103, 09	237, 39	5,2 5	0,04	0,20 5	0,46	20,0 8