



**Меню для учащихся 5- 9 классов
ОСПФ МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А. Евтеева» в с. Карамышка
на 16.02.2024 г.**

День 10														
№ рец	Выход блюда	Наименование блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
	100	Салат из отварной свеклы	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
118	250	Суп вермишелевый на курином бульоне	9,27	8,64	14,6	173,96	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
202	180/10	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
299	100	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
457	200	Чай с сахаром	0,2	0	9,3	59,25	5,1	4,2	20	0,82	0,04	0,01	0,06	0
	60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	50	Хлеб ржаной	2,6	0,6	22,15	107	14,5	11	45,5	0,85	0	0,075	0	0