


 Утверждаю
 Директор МОУ «СОШ с. Октябрьский
 Городок имени Героя
 Советского Союза И.А. Евтеева»
 М.Е. Котова/
 « 14 » 2023 г.

Меню для учащихся 5- 9 классов
ОСПФ МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А. Евтеева» в с. Кармышка
на 20.12.2023 г.

День 3															
№ реп	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															
14	80	100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,1 1	7,78	24,0 1	0,3 4	3,85	12,3	0,14	12,2
124	250	300	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,0 1	129, 96	1,6 1	4,95	0,15	0,12	12,3 4
176	150	180	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	80	100	Котлета мясная	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145, 6	4,6	0,01	0,01 4	3,2	10,6
496	200	200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	50	60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого			22,13	25,61	77,13	759,88	108, 41	112, 49	448, 67	8,6 5	8,81	12,6 64	5,46	197, 64