

Утверждаю
 Директор МОУ «СОШ с. Октябрьский
 Городок имени Героя
 Советского Союза И.А. Евтеева»
 И.Е. Котова/
 « 21 » 12 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 21.12.2023 г.**

День 4															
№ 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															
17	80	100	Салат из свежих огурцов	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
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	0,1 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			24,36	31,35	118,6 8	755,18	102, 81	73,5 8	211, 61	4,0 4	3,89	12,5 85	2,2	36,4