

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

**Меню для учащихся 5- 9 классов
 ОСПФ МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А. Евтеева» в с. Карамышка
 на 22.12.2023 г.**

День 5															
№ 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															
23	60	80	Салат из свежей моркови	1,2	6,1	11,2	104	24,4	34	25,1	0,6	0	0,03	0	3,1
103	250/20	300/25	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,6	17,8	38,1	0,6	0	0,05	0	14,7
202	150	180	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
299	80	100	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,1	59,7	238,	0,9	0,01	0,1	0	3,35
486	200	200	Кисель из плодово - ягодного концентрата	1	0	18	194	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	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	0	0,07	0	0
	Итого			28,82	26,64	120,5	932,08	147,49	149,81	532,56	9,0	0,01	0,34	0,53	90,4
						7				9			5		2