

Утверждаю
 Директор МОУ «СОШ с. Октябрьский
 Городок имени Героя
 Советского Союза И.А. Евтеева»

 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 27.12.2023 г.

День 8															
№ реп	Выход блюда		Наименование блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше						Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед															
	60	80	Салат из свежей капусты	1,25	5,48	8,7	61,08	31,3 5	9,61	0	0,4	0	0	0	11,8 9
113	250/50	300/50	Суп картофельный рисовый	5,49	5,28	16,33	134,75	38,0 8	35,3	87,1 8	2,0 3	0,23	0	0	5,81
333	150	170	Картофельное пюре	2,96	5,15	21,96	145,96	0,5	11,2 5	138, 3	1,3	35,2	0	0	1,35
	80	100	Гуляш из мяса кур	12	11	5	177	17	17	5	1	31,6	17	23	4,5
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
	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			30,47	25,23	101,7 4	808,79	115, 23	104, 26	377, 91	6,4 8	60,2 3	0,09	0,44	183, 55