



**Меню для учащихся 5- 9 классов
 ОСПФ МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А. Евтеева» в с. Карамышка
 на 22.01.2024 г.**

Неделя 1 День 1															
№ рец	Выход блюда		Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше						Ca	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	25,18	0,64	0	0,03	0	3,1
95	250	300	Борщ на мясном бульоне с капустой	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
256	180	200	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
366	80	100	Птица отварная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
487	200	200	Кисель из п/я 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	45,55	0,85	0	0,075	0	0
	Итого			37,46	26,27	225,3	948,5	163,88	135,75	457,31	6,6	43	0,335	1,9	82,425