



**Меню для учащихся 5- 9 классов
ОСПФ МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А. Евтеева» в с. Карамышка
на 23.01.2024 г.**

		Неделя 1		День 2											
№ рец	Выход блюда		Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
	С 7 до 11 лет	С 11 лет и старше						Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед															
30	80	100	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	55,2	16,7 6	11,1 4	25,1 8	0,7 9	0	0,03	0	5,88
115	250	300	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,6 5	67,7	0,9 6	0	0,11	00	8,25
153	150	180	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,7 5
308	80	100	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
495	200	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,0 3	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			22,88	19,95	118,7 4	700,06	142, 66	118, 59	203, 48	4,7 3	0,05	0,29 5	0,96	43,8