



**Меню для учащихся 5- 9 классов  
 ОСПФ МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А. Евтеева» в с. Карамышка  
 на 26.01.2024 г.**

Неделя 1 День 5															
№ рец	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
<b>Обед</b>															
23	60	80	Салат из свежей моркови	1,2	6,1	11,2	104	24,4	34	25,1 8	0,6 4	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 6	17,8	38,1	0,6 4	0	0,05	0	14,7 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 1	59,7 1	238, 46	0,9 6	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 5	0	0,07 5	0	0
	<b>Итого</b>			<b>28,82</b>	<b>26,64</b>	<b>120,5 7</b>	<b>932,08</b>	<b>147, 49</b>	<b>149, 81</b>	<b>532, 56</b>	<b>9,0 9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,34 5</b>	<b>0,53</b>	<b>90,4 2</b>