

Утверждаю:

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


И.Е.Котова

Приказ № 171-о от 29.08.2025г.

Ежедневное меню

День – Понедельник

Неделя – первая

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность (ккал) |
|-----------------------------------|-------------------------|------------------|-------|----------|--|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Обед (12-17 лет) | | | | | |
| Суп из овощей с фасолью | 200 | 5,5 | 4,5 | 20,2 | 149 |
| Макаронные изделия отварные | 150/5 | 7,04 | 4,77 | 43,33 | 252,41 |
| Куры отварные | 100 | 43 | 36,2 | 0,4 | 179 |
| Соус томатный | 50 | 0,6 | 2,3 | 3,4 | 38 |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 96,5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,95 | 0,5 | 24,2 | 123 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 9,3 | 38 |
| Салат из моркови и яблок | 50 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 124 |
| Итого: | 745 | 66,59 | 49,77 | 140,53 | 1309,11 |