

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 – десятый, Пятница

Неделя – вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Обед (12-17 лет)					
Борщ с капустой и картофелем	200	2	5,4	12,8	111
Каша рисовая рассыпчатая	150/5	4,77	5,09	48,75	268,66
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	96,5
Хлеб пшеничный	20	3,95	0,5	24,2	123
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127
Фрукт сезонный	100	0,63	0,33	11,05	52,27
Итого:	815	29,52	20,09	163,95	990,36