

Утверждаю
 Директор МБОУ Октябрьская СОШ
 Матвеева И.В.



**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 для учащихся 1-4 классов на 10 дней
 МБОУ Октябрьская СОШ
 2022-2023 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
			Б	Ж	У	
1-й день Завтрак	Тефтели из мяса свинины	100	57,23	83,7	47,12	270,2
	Рожки	150	10,8	2,85	23,35	161,93
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Печенье	100	7,7	2,4	53,4	254
	всего					
2-й день Завтрак	Плов из мяса курицы	200	28,01	27,465	64,85	567
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Компот	200	0,1	0,0	15,0	68,94
	Овощи: огурец, помидор	200	1,8	0	21,4	84,0
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
Всего:						886,34
3-й день Завтрак	Каша молочная с маслом	200	8,86	14,6	45,29	322,2
	Выпечка	70	10,75	14,37	55,3	380,70
	Чай с сахаром и лимоном	200\5	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Фрукт	200	1,8	0	21,4	84,0
Всего:						1022,24
4-й день Завтрак	Рожки по-флотски					
	Чай с сахаром					
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Фрукты	200	1,8	0	21,4	84,0
Всего						751,25
5-й день Завтрак	Щи из свежей капусты	250	5,05	3,203	27,38	271,52
	Гуляш из свинины	75	23,59	22,74	9,18	324,30
	Пюре	150	5,54	4,57	39,895	213,36
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						973,72
6-й день						

