

Утверждаю
 Директор МБОУ Октябрьская СОШ
 Матвеева И.В.

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 для учащихся 5 – 9 классов на 10 дней
 МБОУ Октябрьская СОШ
 2023-2024 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
			Б	Ж	У	
1-й день Завтрак	Тефтели	100	57,23	83,7	47,12	270,2
	Рожки	150	5,54	4,57	39,895	213,36
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34
всего						695,35
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 из сухофруктов	200	0,25	0,5	37,97	68,94
	Выпечка	80	6,8	4	45,1	230
Всего:						961,54
3-й день Завтрак	Каша вязкая молочная с маслом и сахаром	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	80	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						867,44
4-й день Завтрак	Рожки по-флотски					
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,00	15,0	68,94
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего						
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	200	0,1	0,00	15,00	68,94
	Хлеб	80	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						973,72
6-й день Завтрак	Мясо кур	100	20,67	26,855	28,91	395,77
	рожки с соусом	150/25	5,54/1,19	4,57/3,48	39,89/9,1	213,36/49
	Сыр	15	3,66	8,0	0,11	70,8
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,1	0,000	15,0	68,94
	Хлеб	80	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						893,47

