

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
 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	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
всего						648,1
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 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	80	3,16	0,4	19,24	95,6
Всего:						867,44
4-й день Завтрак	Рожки по-флотски					
	Чай с сахпрои 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	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
7-й день						

