

Утверждаю  
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню  
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс

на 01.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость , руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
390	Каша манная молочная жидкая	250	16,78	7,8	7,6	37,1	198,3
945	Чай с молоком	200	5,2	1,4	1,6	16,4	86
7	Хлеб ржаной	50	2,5	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	4,32	3,07	1,07	20,9	128,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>30,8</b>	<b>19</b>	<b>15,3</b>	<b>75,71</b>	<b>558</b>
	<b>Обед</b>						
54- 13з	Салат из свеклы отварной	100	3,5	1,3	4,5	7,7	76,2
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	11,0	2,1	5,9	10,2	101,7
54- 12м	Плов с курицей	220	42,1	29,92	8,9	36,52	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,4	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	2,5	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	4,32	3,07	1,07	20,9	128,6
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>66,82</b>	<b>39,68</b>	<b>20,97</b>	<b>101,39</b>	<b>837,3</b>
	<b>Итого</b>	<b>1505</b>	<b>95,62</b>	<b>58,68</b>	<b>36,27</b>	<b>177,1</b>	<b>1395,3</b>

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю  
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню  
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс  
на 04.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость , руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	16,5	8,16	9,84	35,6	264
376	Чай с сахаром	200	1,8	0,2	0	14	28
847	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	7	0,4	0,4	9,8	47
7	Хлеб ржаной	50	2,5	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	4,32	3,07	1,07	20,9	128,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>32,12</b>	<b>15,08</b>	<b>11,91</b>	<b>81,61</b>	<b>558,1</b>
	<b>Обед</b>						
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	4,8	1,36	6,18	8,44	94,8
202	Суп из овощей	250	12,5	2,1	7,48	11,69	122,96
436	Жаркое по - домашнему	230	43,2	39,57	10,74	45,93	380,93
648	Кисель	200	2	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	2,5	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	4,32	3,07	1,07	20,9	107,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>69,32</b>	<b>49,35</b>	<b>26,07</b>	<b>103,57</b>	<b>845,99</b>
	<b>Итого</b>	<b>1490</b>	<b>101,44</b>	<b>64,43</b>	<b>37,98</b>	<b>185,18</b>	<b>1404,09</b>

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю  
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню  
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс  
на 05.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость , руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	23 30,93	22,89	36	310,66	
377	Чай с лимоном	200	3,2 4,51	1,14	7,71	57,33	
7	Хлеб ржаной	40	2 2,6	0,48	1,05	72,4	
8	Хлеб пшеничный	40	2,88 2,4	0,8	16,7	85,7	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>31,08 40,84</b>	<b>25,71</b>	<b>71,26</b>	<b>573,09</b>	
	<b>Обед</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	3,5 1,3	4,5	7,7	76,2	
111	Суп с макаронными изделиями	250	11,1 2,69	2,84	14,14	104,75	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4 9,8	7,6	43,1	280,4	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	28,8 14,4	14,7	8,1	221,9	
548	Напиток из шиповника	200	3,5 0,4	0	31	120,64	
7	Хлеб ржаной	40	2 3,25	0,6	1,31	72,4	
8	Хлеб пшеничный	50	3,6 3,07	1,07	20,9	107,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>59,9 34,91</b>	<b>31,31</b>	<b>126,25</b>	<b>983,49</b>	
	<b>Итого</b>	<b>1500</b>	<b>90,98 75,75</b>	<b>57,02</b>	<b>197,51</b>	<b>1556,58</b>	

Повар



В.Ф.Ишмурзина



Л.Б.Игнатова

Меню  
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс  
на 06.09.2023 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимос ть, руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	
				Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>							
173	Каша рисовая молочная вязкая	250	23,3	9,23	11,9	51,8	352,4	
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	3,6	2,67	29,2	155,2	
7	Хлеб ржаной	40	2	2,6	0,48	1,05	72,4	
8	Хлеб пшеничный	50	3,6	3,07	1,07	20,9	107,2	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>35</b>	<b>18,5</b>	<b>16,12</b>	<b>102,95</b>	<b>687,2</b>	
	<b>Обед</b>							
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	6	2	0,8	4,6	42	
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	7,2	2,1	5,11	16,59	120,75	
54- 21г	Горошница	180	5,6	17,4	1,6	40,6	245,7	
54- 2м	Гуляш из говядины	100	43	17	16,5	3,9	232,1	
833	Соус красный основной	30	2	0,23	0,67	1,8	14,02	
399	Сок фруктовый	200	5,6	1	0,2	20,2	92	
7	Хлеб ржаной	40	2	2,6	0,48	1,05	72,4	
8	Хлеб пшеничный	50	3,6	3,07	1,07	20,9	107,2	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>76,4</b>	<b>45,4</b>	<b>26,43</b>	<b>109,64</b>	<b>926,17</b>	
	<b>Итого</b>	<b>1490</b>	<b>111,4</b>	<b>63,9</b>	<b>42,55</b>	<b>212,59</b>	<b>1613,37</b>	

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю  
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню  
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс  
на 07.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
311	Каша кукурузная вязкая	200	12,7	4,66	0,68	0,66	189,2
847	Плоды или ягоды свежие	100	7	0,4	0,4	9,8	47
376	Чай с сахаром	200	1,8	0,2	0	14	28
7	Хлеб ржаной	50	2,5	3,25	0,6	1,31	90,5
602	Вафли	30	4,5	0,84	1	23,2	106,2
8	Хлеб пшеничный	50	3,6	3,07	1,07	20,9	107,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>630</b>	<b>32,1</b>	<b>12,42</b>	<b>3,75</b>	<b>69,87</b>	<b>568,1</b>
	<b>Обед</b>						
19	Салат из свежих помидоров	100	5,2	1,2	10,1	9,5	124
63	Борщ с фасолью и картофелем	250	8,3	3,545	5,1	14,53	118,25
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	12,95	5,6	7,4	31,8	216,8
54- 21м	Курица отварная	100	23	32,1	2,4	1,1	154,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	2,5	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,6	3,07	1,07	20,9	107,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>57,95</b>	<b>48,805</b>	<b>26,67</b>	<b>103,9</b>	<b>905,75</b>
	<b>Итого :</b>	<b>1560</b>	<b>90,05</b>	<b>61,225</b>	<b>30,42</b>	<b>173,77</b>	<b>1473,85</b>

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю  
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню  
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс  
На 08.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость , руб.	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	13,8	7,44	8,8	35,2	249,6
945	Чай с молоком	200	5,2	1,4	1,6	16,4	86
847	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	8	0,4	0,4	9,8	47
7	Хлеб ржаной	50	2,5	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,6	3,07	1,07	20,9	107,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>33,1</b>	<b>15,56</b>	<b>12,47</b>	<b>83,61</b>	<b>580,3</b>
<b>Обед</b>							
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	3,7	2,5	10,17	10,33	143
200	Суп картофельный	300	11,5	2,8	3,4	19,9	121,5
54-22м	Рагу из курицы	220	35,94	23,1	7,7	19,3	239
859	Компот из свежих плодов	200	4,0	0,2	0,2	22,3	110
7	Хлеб ржаной	50	2,5	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	4,32	3,07	1,07	20,9	128,6
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>61,96</b>	<b>34,92</b>	<b>23,14</b>	<b>94,04</b>	<b>832,6</b>
<b>Итого:</b>		<b>1530</b>	<b>95,06</b>	<b>50,48</b>	<b>35,61</b>	<b>177,65</b>	<b>1412,9</b>

Повар



В.Ф.Ишмурзина