

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова


Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 11.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимос ть, руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
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	Фрукты 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
	Итого за завтрак	610	32,12	15,08	11,91	81,61	558,1
	Обед						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	4,8	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	12,5	2,1	5,11	16,59	120,75
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	280	43,2	26,73	21,06	19,11	375,45
548	Напиток из шиповника	200	2	0,4	0	31	120,64
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
	Итого за обед:	880	69,32	34,48	27,57	72,61	856,54
	Итого	1480	101,44	53,87	40,62	147,93	1422,57

Повар



В.Ф.Ишмурзина



Л.Б.Игнатова

Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 12.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Стои мость , руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
66	Каша гречневая молочная жидкая	250	23 8,7	13	31,2	277,98	
847	Плоды или ягоды свежие	100	3,2 0,4	0,4	9,8	47	
376	Чай с сахаром	200	2 0,2	0	14	28	
7	Хлеб ржаной	50	2,88 3,25	0,6	1,31	90,5	
8	Хлеб пшеничный	50	31,08 3,07	1,07	20,9	107,2	
	Итого за завтрак	650	15,62	15,07	77,21	550,68	
	Обед		3,5				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	3,9 2,5	10,17	10,33	143	
206	Суп картофельный с бобовыми	300	7,4 6,59	6,34	19,6	161,7	
54-28м	Жаркое по- домашнему из курицы	200	28,8 24,8	6,2	17,6	225,6	
399	Сок фруктовый	200	3,5 1	0,2	20,2	92	
7	Хлеб ржаной	50	2 3,25	0,6	1,31	90,5	
8	Хлеб пшеничный	50	3,6 3,07	1,07	20,9	107,2	

	Итого за обед:	900	59,9	41,21	24,58	89,94	820	
	Итого	1550	90,98	56,83	39,65	167,15	1370,68	

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 13.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
185	Каша пшенная молочная жидкая	200	12,7	7,44	8,8	35,2	249,6
959	Какао с молоком	200	7	3,52	3,72	25,49	145,2
847	Фрукты или ягоды свежие	100	1,8	0,4	0,4	9,8	47
7	Хлеб ржаной	40	2,5	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	40	4,5	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого за завтрак	580	32,1	16,36	14,2	88,24	599,9
	Обед						
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	5,2	1,36	6,18	8,44	94,8
111	Суп с макаронными изделиями	250	8,3	2,69	2,84	14,14	104,75
54-9г	Рагу из овощей	180	12,95	3,48	9	16,32	160

54-4м	Котлета из говядины	100	23	18,2	17,4	16,4	295,22
859	Компот из свежих плодов	200	2,4	0,2	0,2	22,3	110
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
	Итого за обед:	930	57,95				962,47
	Итого	1510	90,05	16,36	14,2	88,24	1562,37

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 14.09.2023 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
176	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6	7,04
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	4,51
847	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	7,4	0,4	9,8	47	0,4
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5	3,25
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	3,07
	Итого за завтрак	600	25,27	10,81	76,52	547,63	18,27
	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	4,8	10,2	7,2	123,8	0,8

204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо)	250	11,18	3,3	14,65	113	6,18
56	Картофель отварной	180	5,47	5,07	19,4	173,32	3,47
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	23,9	7,4	6,3	147,2	13,9
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5	3,25
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	3,07
	Итого за обед:	1030		27,64	85,06	804,62	30,67
				38,45	161,58	1352,25	48,94

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

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

на 15.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
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
	Итого за завтрак	575	30,8	19	15,3	75,71	558
	Обед						

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
	Итого за обед:	930	66,82	39,68	20,97	101,39	837,3
	Итого	1505	95,62	58,68	36,27	177,1	1395,3

Повар



В.Ф.Ишмурзина