

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 18.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость , 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	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
	Итого за завтрак	610	32,12	15,08	11,91	81,61	558,1
	Обед						
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
	Итого за обед:	880	69,32	49,35	26,07	103,57	845,99
	Итого	1490	101,44	64,43	37,98	185,18	1404,09

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю



Л.Б.Игнатова


Меню
 Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
 на 19.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость , руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
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
	Итого за завтрак	580	31,08	40,84	25,71	71,26	573,09
	Обед						
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
	Итого за обед:	920	59,9	34,91	31,31	126,25	983,49
	Итого	1500	90,98	75,75	57,02	197,51	1556,58

Повар



В.Ф.Ишмурзина



Л.Б.Игнатова

Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 20.09.2023 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимос ть , руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
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
	Итого за завтрак	540	35	18,5	16,12	102,95	687,2
	Обед						
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
	Итого за обед:	950	76,4	45,4	26,43	109,64	926,17
	Итого	1490	111,4	63,9	42,55	212,59	1613,37

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 21.09.2023

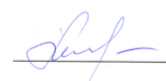
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
311	Каша кукурузная вязкая	200	12,7	4,66	0,68	0,66	189,2
847	Плоды или ягоды свежие	100	7	0,4	0,4	9,8	47
376	Чай с сахаром	200	1,8	0,2	0	14	28
7	Хлеб ржаной	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
	Итого за завтрак	630	32,1	12,42	3,75	69,87	568,1
	Обед						
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
	Итого за обед:	930	57,95	48,805	26,67	103,9	905,75
	Итого :	1560	90,05	61,225	30,42	173,77	1473,85

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
На 22.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость , руб.	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
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
Итого за завтрак		600	33,1	15,56	12,47	83,61	580,3
Обед							
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
Итого за обед:		930	61,96	34,92	23,14	94,04	832,6
Итого:		1530	95,06	50,48	35,61	177,65	1412,9

Повар



В.Ф.Ишмурзина