



Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 25.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	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
377	Чай с лимоном	200	2,85	4,51	1,14	7,71	57,33
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	50	3,6	3,07	1,07	20,9	107,2
Итого за завтрак		600	32,45	19,39	13,05	75,32	566,03
Обед							
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	4,8	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	9	2,1	5,11	16,59	120,75
688	Макаронные изделия отварные	180	5,6	5,52	4,52	26,45	202,14
54- 2м	Гуляш из говядины	100	37	17	16,5	3,9	232,1
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	50	3,6	3,07	1,07	20,9	107,2
Итого за обед:		930	66,62	29,91	27,53	77,61	888,89
Итого		1540	98,35	49,3	40,58	152,93	1454,92

Повар



В.Ф.Ишмурзина


Л.Б.Игнатова

Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 27.09.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
311	Каша кукурузная вязкая	200	17 4,66	0,68	0,66	189,2	
41	Масло сливочное порциями	10	6 0	8,2	0,1	75	
376	Чай с сахаром	200	2 0,2	0	14	28	
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	610	31,1 11,58	10,95	46,77	536,9	
Обед							
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2,6 2,5	10,17	10,33	143	
113	Суп-лапша домашняя	250	9,4 2,27	3,99	12,6	113	
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	2,5 3,25	0,6	1,31	90,5	
603	Пряники	40	6 3,36	1,88	30	146,4	
8	Хлеб пшеничный	50	3,6 3,07	1,07	20,9	107,2	
	Итого за обед:	890	56,4 40,25	24,11	112,94	917,7	
	Итого	1500	87,5 51,83	35,06	159,71	1454,6	

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 27.09.2023

№ 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	7	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	2,88	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого за завтрак	580	33,88	16,36	14,2	88,24	599,9
	Обед						
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	4,2	1,36	6,18	8,44	94,8
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	7,3	2,1	5,9	10,2	101,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,95	9,8	7,6	43,1	280,4
54-4м	Котлета из говядины	100	23	18,2	17,4	16,4	295,22
833	Соус красный основной	30	3	0,23	0,67	1,83	14,2
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:	1010	58,95	38,21	39,62	124,48	1094,02
	Итого	1590	92,83	54,57	53,82	212,72	1693,92

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 28.09.2023 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	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	7,4	0,4	9,8	47	0,4
7	Хлеб ржаной	50	2,5	0,6	1,31	90,5	3,25
8	Хлеб пшеничный	50	3,6	1,07	20,9	107,2	3,07
	Итого за завтрак	600	25,05	10,81	76,52	547,63	18,27
	Обед						
54- 11з	Салат из моркови и яблок	100	4,82	0,8	10,2	7,2	123,8
206	Суп картофельный с бобовыми	300	13,18	6,59	6,34	19,6	161,7
56	Картофель отварной	180	5,5	2,89	4,23	16,17	173,2
54- 11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	23,9	13,9	7,4	6,3	147,2
544	Булочка русская	60	8	4,1	4,2	28,5	168
648	Кисель	200	2,25	0	0	15,3	49,6
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:	1030	63,45	34,6	34,04	115,28	1021,2
	Итого	1670	88,5	52,87	44,85	191,8	1568,83

Повар



В.Ф.Ишмурзина



Меню
Междугорный филиал МБОУ «Октябрьская СОШ», 5-9 класс
на 29.09.2023

№ 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	14,78	7,8	7,6	37,1	198,3
945	Чай с молоком	200	4,22	1,4	1,6	16,4	86
42	Сыр (порциями)	15	7	3,48	4,43	0	54,6
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	32,82	19	15,3	75,71	558
Обед							
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	3,5	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	9,0	2,69	2,84	14,14	104,75
54-12м	Плов с курицей	220	32,1	29,92	8,9	36,52	346,1
548	Напиток из шиповника	200	3,4	0,4	0	31	120,64
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:	880	57,22	40,63	17,91	111,57	866,79
	Итого	1455	90,04	59,63	33,21	187,28	1424,79

