

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

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

на 02.10.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, руб	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	60	4,81	0,8	3,7	5,06	56,88
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	7,28	2,1	5,11	16,59	120,75
688	Макаронные изделия отварные	180	8,3	5,52	4,52	26,45	202,14
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	41,89	14,4	14,7	8,1	221,9
833	Соус красный основной	30	1,1	0,23	0,67	1,8	14,02
859	Компот из свежих плодов	200	5,1	0,2	0,2	22,3	110
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	870	72,18	26,32	29,97	101,2	832,89

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР

Л.Б.Игнатова

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

на 03.10.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость , рублей	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	
				Б	Ж	У		
	Обед							
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	5,46	1,2	10,1	9,5	124	
113	Суп-лапша домашняя	250	11,11	2,27	3,99	12,6	113	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,34	9,8	7,6	43,1	280,4	
54-2м	Гуляш из говядины	62	32,88	15,3	14,9	3,5	208,9	
399	Сок фруктовый	200	8,69	1	0,2	20,2	92	
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2	
	Итого за обед:	772	72,18	32,64	37,86	109,8	925,5	

Повар

В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР

Л.Б.Игнатова

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

на 04.10.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	стоимо сть, рублей	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
20	Салат из свежих огурцов	90	8,19	0,76	6,09	2,38	67,3
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	10,36	3,545	5,1	14,5 3	118,25
54- 12м	Плов с курицей	220	42,13	29,92	8,9	36,5 2	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,1	0,04	0	24,7 6	94,2
7	Хлеб ржаной	40	2,7	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	800	72,18	39,935	21,6 4	100, 14	805,45

Повар

В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю



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

на 05.10.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	стоимость, руб	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	6,57	2,5	10,17	10,33	143
111	Суп с макаронными изделиями	250	11,11	2,27	2,84	14,14	104,75
56	Картофель отварной	180	10,3	2,89	4,23	16,17	173,2
255	Биточки рыбные запеченные	100	33,8	15,96	5,64	11,51	160,5
833	Соус красный основной	30	1,1	0,23	0,67	1,83	14,2
648	Кисель	200	2,9	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	2,7	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	960	72,18	30,17	25,22	91,49	842,95

Повар



В.Ф.Ишмурзина



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

на 06.10.2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	сто им ост ь, руб	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	5,1	1,3	4,5	7,7	76,2
206	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200	10, 24	6,59	6,34	19,6	161,7
54-22м	Рагу из курицы	220	40, 05	23,1	7,7	19,3	239
379	Кофейный напиток с молоком	200	10, 39	3,6	2,67	29,2	155,2
7	Хлеб ржаной	50	2,7	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,7	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	830	72, 18	40,91	22,88	98,01	851,2

Повар



В.Ф.Ишмурзина