



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

День: 20.11.2023 года ,понедельник
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоим ость, рублей	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	7,94	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	200	7,81	2,1	5,11	16,59	120,75
688	Макаронные изделия отварные	180	8,6	5,52	4,52	26,45	202,14
54-2м	Гуляш из говядины	70	37,24	15,3	14,9	3,5	208,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,1	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	40	2,16	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	45	3,33	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	795	72,18	31,28	27	98,11	865,69

Местный бюджет 4,18
Областной бюджет 8
Доплата родителей 60

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

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

День: 21.11.2023 года , вторник

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость, рублей	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	4,28	2,5	10,17	10,33	143
113	Суп-лапша домашняя	200	10,08	2,27	3,99	12,6	113
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	170	45,8	24,8	6,2	17,6	225,6
399	Сок фруктовый	200	8,69	1	0,2	20,2	92
8	Хлеб пшеничный	45	3,33	3,07	1,07	20,9	107,2
Итого за обед:		675	72,18	33,64	21,63	81,63	680,8

Местный бюджет 4,18
Областной бюджет 8
Доплата родителей 60

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

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

День: 22.11.2023 года , среда

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ 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
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8	2,1	5,9	10,2	67,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,34	9,8	7,6	43,1	280,4
54-4м	Котлета из говядины	75	39,13	18,2	17,4	16,4	295,22
833	Соус красный основной	30	1,1	0,23	0,67	1,83	14,2
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:		765	72,18	34,4	36,54	119,79	931,7

Местный бюджет 4,18
Областной бюджет 8
Доплата родителей 60

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

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

День: 23.11.2023 года ,четверг

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	стоимость, руб	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	9,8	0,8	10,2	7,2	123,8
206	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250	10, 24	6,59	6,34	19,6	161,7
128	Картофельное пюре	180	16,43	3,4	18,3	21,1	262,7
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	100	35,84	14,2	2,6	8,6	114,2
833	Соус красный основной	30	1,1	0,23	0,67	1,83	14,2
648	Кисель	200	3,15	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	40	2,16	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:	950	72,18	31,54	39,78	95,84	923,9

Местный бюджет 4,18
Областной бюджет 8
Доплата родителей 60

Повар



В.Ф.Ишмурзина

Утверждаю
Заместитель директора по УВР



Л.Б.Игнатова

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

День: 24.11.2023 года ,пятница

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимост ь, рублей	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
				Б	Ж	У	
Обед							
23	Салат из свежих помидоров	60	5,46	1,2	10,1	9,5	124
111	Суп с макаронными изделиями	200	5,86	2,69	2,84	14,14	104,75
54-12м	Плов с курицей	180	51,16	27	8	33	315
548	Напиток из шиповника	180	6	0,4	0	31	120,64
8	Хлеб пшеничный	50	3,7	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	670	72,18	34,36	22,01	108,54	771,59

Местный бюджет 4,18
Областной бюджет 8
Доплата родителей 60

Повар



В.Ф.Ишмурзина