



УТВЕРЖДАЮ: приказ № 122/1 от 30.08.2024

В.К.Шабанова  
директор МБОУ "Октябрьская СОШ Томского района"

## МЕНЮ для обучающихся 5-11 классов с 01.09.2024 (78 руб, 30 коп)

Школа				Отд./корп	День			1,00
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	250	Каша пшенная молоч. с маслом	250	73,93	2,29	0,22	15,67
	гор.напиток	501	Кофейный напиток	200	79,30	0,35	0,36	0,38
	хлеб	90	Хлеб с сыром	30/30	180,60	7,32	16,80	0,06
							<b>День</b>	<b>2,00</b>
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	406	Плов со свиной	250	342,00	15,00	15,10	36,10
	гор.напиток	494	Чай с сахаром, лимоном	200	61,00	0,00	0,00	15,10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30	57,90	2,30	0,30	11,50
	Закуска		Овощи свежие	60	12,00	0,80	0,00	3,00
							<b>День</b>	<b>3,00</b>
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	390	Тефтель мясной	80	83,90	9,90	5,60	3,50
	гарнир	237	Каша гречневая с маслом	150	253,00	8,60	7,90	37,10
	соус	456	Соус красный основной	50	32,40	0,70	4,20	4,70
	напиток	507	Компот из ягод	200	96,00	0,50	0,20	23,10
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30	57,90	2,30	0,30	11,50
								<b>День</b>
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	408	Гуляш из курицы	60	178,20	12,40	11,70	2,30
	гарнир	291	Макароны отварные с маслом	150	116,28	3,84	0,71	23,66
	напиток	492	Чай с сахаром	200	47,00	0,10	0,00	6,40
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30	57,90	2,30	0,30	11,50
								<b>День</b>
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	345	Котлета рыбная "Дружба"	90	120,10	12,10	11,50	6,70
	гарнир	429	Картофельное пюре	150	138,00	3,20	6,60	16,40
	соус	448	Соус белый основной	50	32,40	0,60	2,10	2,90
	напиток	519	Напиток из шиповника	200	97,00	0,70	0,30	22,80
	хлеб бел.	пром	Хлеб пшеничный	30	57,90	2,30	0,30	11,50
								<b>День</b>
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша рисовая молочная с масл.	250	282,00	8,10	13,20	27,50
	Хлеб	90	Хлеб с сыром	30/30	180,60	7,32	16,80	0,06
	напиток	пром	Какао	200	160,00	5,20	30,00	35,00
							<b>День</b>	<b>7,00</b>
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Овощи свежие	60	12,00	0,80	0,00	3,00
	гор.блюдо	381	Котлета мясная	90	144,50	17,20	8,40	2,00
	гарнир	237	Каша гречневая с маслом	150/5	253,00	8,60	7,90	37,10
	соус	456	Соус красный основной	50	32,40	0,70	4,20	4,70
	напиток	492	Чай с сахаром	200	47,00	0,10	0,00	6,40
	хлеб	пром.	Хлеб	30	57,90	2,30	0,30	11,50

							День	8,00
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска		Овощи свежие	60	12,00	0,80	0,00	0,00
	гор.блюдо	404	Курица отварная	110	242,90	23,60	16,30	1,20
	гарнир	414	Рис отварной с овощами	150	119,90	2,60	0,40	26,70
	напиток	492	Чай с сахаром	200	47,00	0,10	0,00	6,40
	хлеб	пром.	Хлеб пшеничный	30	57,90	2,30	0,30	11,50
							День	9,00
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	396	Жаркое по-домашнему	250	284,00	17,00	16,70	14,30
	напиток	507	Компот из ягод	200	96,00	0,50	0,20	23,10
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	30	57,90	2,30	0,30	11,50
								День
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	336	Рыба запеченая в омлете	100	162,10	14,40	0,54	1,28
	гарнир	291	Макароны отварные с маслом	150/5	116,28	3,84	0,71	23,66
	напиток	пром	Кисель витаминизированный	200	122,00	1,40	0,00	29,00
	хлеб	пром	Хлеб пшеничный	30	57,90	2,30	0,30	11,50
							День	10,00