

  
 УТВЕРЖДАЮ: МКОУ  
 Директор МКОУ Октябрьская  
 Октябрьской СШ № 9  
 О.С. Белов  
 " " 2024 г.  
 Пр. № 97 от 29.03.24

**Цикличное 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 2023 - 2024 год, для учащихся 11 -18 лет**

День	Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорий-ность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
										В1	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe
День 1 Завтрак	гор.блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины па	78	44,82	117,1	7,5	7,1	5	0,04	0,79	4,86	0,02	11	84	11	1,2
	гор.блюдо	54-6г-2020	Рис	195	10,24	203,5	3,7	4,8	36,5	0,03	0	18,4	0,04	6,9	73	24	0,49
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	фрукты	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15
	гор.блюдо	54-1соус-2020	Соус сметанный	104	19,92	57,17	0,92	5,05	1,97	0,02	2,68	128	0,04	9,2	24	12	0,52
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>637</b>	<b>92</b>	<b>526,07</b>	<b>16,12</b>	<b>17,55</b>	<b>79,87</b>								
День 1 Обед	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	78	18,92	22,1	1,8	0,1	3,6	0,05	2,4	18	0	10,6	32,4	10,6	0,37
	1 блюдо	113	Суп лапша на курином	260	34,85	115,75	2,56	5,54	11,62	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,67	0,65
	2 блюдо	54-18н-2020	Печень по строгановски	117	51,17	200,5	12,4	13	5,3	0,17	9,93	3781	0,02	31	221	14	4,59
	гарнир	54-11г-2020	Пюре картофельное	195	19,53	139,4	3,2	5,2	19,8	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	1,03
	напиток	п/р	Сок	200	19,00	86,6	1	0,2	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	хлеб бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			<b>Итого обед:</b>	<b>910,00</b>	<b>152,83</b>	<b>685,85</b>	<b>24,76</b>	<b>24,64</b>	<b>90,42</b>								
			<b>Итого день:</b>	<b>1547,00</b>	<b>244,83</b>												
День 2 Завтрак	гор.блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	195	19,53	139,4	3,2	5,2	19,8	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	1,03
	гор.блюдо	54-14р-2020	Котлета рыбная любите.	100	29,40	112,2	12,6	8,1	6,1	0,08	0,94	295	0,46	51	189	44	1,05
	гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	9,32	27,9	0,3	0	6,7	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15
	фрукты	п/р	Яблоко	180	32,40	104	0,52	0,34	27,62	0,03	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	гор.блюдо	54-3соус-2020	Соус красный основной	104	5,25	70,8	3,3	2,4	8,9	0,02	2,68	128	0,04	9,2	0,52	12	9
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>809,00</b>	<b>101,13</b>	<b>505,5</b>	<b>21,92</b>	<b>16,44</b>	<b>79,12</b>								
закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	78	22,23	31,3	1,2	0,2	6,1	0,01	15	0,72	0	22	21	6,8	0,19	
1 блюдо	54-27с-2020	Суп с рыбными консерв	260	18,25	169,6	4,3	5,26	12,54	0,06	5,26	154,6	0,7	15,8	92,6	22,8	0,77	

День 2 Обед	2 блюдо	54-4м-2020	Котлета мясная	90	57,06	198,58	13,23	14,11	14,63	0,05	0,09	23,1	0	29	137	20	1,9
	гарнир	54-1г-2020	Макароны	195	9,97	198,8	4,2	4,9	32,8	0,06	0	18,4	0,09	12	41	7,2	0,73
	напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
	хлеб бел.	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			<b>Итого обед:</b>	<b>853,00</b>	<b>119,98</b>	<b>676,28</b>	<b>24,93</b>	<b>24,87</b>	<b>85,77</b>								
			<b>Итого день:</b>	<b>1662,00</b>	<b>221,11</b>												
День 3 Завтрак	гор.блюдо	54-9к-2020	Каша манная молочная	260	16,20	174,3	5,3	5,7	25,3	0,06	0,55	27,5	0	143	103	17	0,35
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	гор.напиток	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	14,01	104	0,52	0,34	27,62	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15
	фрукты	п/р	Яблоко	180	32,40	53,3	0,5	0,5	11,8	0,03	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	кисломол.	п/р	сыр	39	18,33	107,5	7,5	9,5	0	0,01	0,21	78	0	264	150	11	0,3
0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>709,00</b>	<b>86,17</b>	<b>490,3</b>	<b>15,82</b>	<b>16,44</b>	<b>74,72</b>								
День 3 Обед	закуска	54-13з-2020	Салат из свеклы	130	7,84	76	1,33	4,5	7,67	0,01	2,28	0,68	0	19	22	11	0,7
	1 блюдо	54-3с-2020	Рассольник Ленинградс	260	40,86	155,52	3,74	2,8	13,62	0,06	5,54	104	0	21	51,4	19,8	0,71
	2 блюдо	54-22м-2020	Рагу из курицы	260	60,93	227,4	15,53	13	17,5	0,13	11,3	260	0	32	193	93	2,1
	гарнир	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	напиток	54-21гн-2020	Какас с молоком	200	14,01	104	0,52	0,34	27,62	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	хлеб бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			<b>Итого обед:</b>	<b>910,00</b>	<b>133,00</b>	<b>684,42</b>	<b>24,92</b>	<b>21,24</b>	<b>96,31</b>								
			<b>Итого день:</b>	<b>1619,00</b>	<b>219,17</b>												
День 4 Завтрак	гор.блюдо	1122366	Макароны запеченные с	260	66,76	312,28	11,14	8,08	48,73	0,07	0,42	0	0	184,38	0	0	3,03
	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	78	18,92	22,1	1,8	0,1	3,6	0,05	2,4	18	0	10,6	32,4	10,6	0,37
	гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с мо	200	10,72	86	3,8	2,9	11,3	0,03	0,52	13,3	0	111	107	31	1,07
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15
	фрукты	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	53-19з-2020	Масло	10	6,40	66,1	0,1	7,2	0,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02
0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>578,00</b>	<b>108,03</b>	<b>537,68</b>	<b>18,64</b>	<b>18,68</b>	<b>76,93</b>								
	закуска	54-24з-2020	Икра кабачковая	78	14,82	46,8	0,91	2,8	4,9	0,01	7,42	10,1	0	18	18	10	0,46
	1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и карто	260	35,97	110,36	3,7	4,96	10,12	0,03	134,6	6,76	0	33,6	42,6	19,2	0,87

День 4 Обед	2 блюдо	по СТВ 1210-2010	"нагетсы "курочка""	117	66,24	192,9	12,62	9,08	8,13	0	2,85	0	0	42,84	0	10,19	3,22		
	гарнир	54-6г-2020	Рис	195	10,24	203,5	3,7	4,8	36,5	0,03	0	18,4	0,04	6,9	73	24	0,49		
	напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73		
	хлеб бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15		
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			<b>Итого обед:</b>	<b>910,00</b>	<b>143,87</b>	<b>701,86</b>	<b>24,93</b>	<b>22,24</b>	<b>96,05</b>										
			<b>Итого день:</b>	<b>1488,00</b>	<b>251,90</b>														
День 5 Завтрак	гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	195	48,50	225,5	12,7	18	3,3	0,06	0,3	183	2,18	110	203	17	2,1		
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73		
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
	фрукты	п/р	Банан	150	31,50	148,4	1,93	0	33,6	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9		
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>575,00</b>	<b>91,37</b>	<b>471</b>	<b>16,83</b>	<b>18,2</b>	<b>60,1</b>										
День 5 Обед	закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	78	22,23	471	16,83	18,2	60,1	0	0	0	0	0	0	0	0		
	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты с	260	65,79	31,3	1,2	0,2	6,1	0,01	15	0,72	0	22	21	6,8	0,19		
	2 блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины па	60	34,48	106,06	4,62	6,06	5,7	0,11	53,8	541	0	186	155	65	2,39		
	гарнир	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпч	195	8,98	143,6	7,7	8,8	4,9	0,04	0,79	4,86	0,02	11	84	11	1,2		
	напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	248,9	7,2	6,9	35,9	0,21	0	27,5	0	14	180	120	4		
	хлеб бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	26,8	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73		
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
	0	0	0	0	0,00	51,2	1,8	0,4	13,2	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15		
0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
			<b>Итого обед:</b>	<b>853,00</b>	<b>148,08</b>	<b>1149,16</b>	<b>41,55</b>	<b>40,76</b>	<b>149,1</b>										
			<b>Итого день:</b>	<b>1428,00</b>	<b>239,45</b>														
День 6 Завтрак	гор.блюдо	54-28м-2020	Жаркое по домашнему и	260	70,01	235,7	13,2	8,1	27,6	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29		
	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	78	18,92	22,1	1,8	0,1	3,6	0,05	2,4	18	0	10,6	32,4	10,6	0,37		
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73		
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
	фрукты	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15		
	0	53-19з-2020	Масло	10	6,40	66,1	0,1	7,2	0,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02		
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>608,00</b>	<b>111,93</b>	<b>472,2</b>	<b>19,1</b>	<b>16</b>	<b>67,7</b>										
			закуска	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
			1 блюдо	54-25с-2020	Суп гороховый	260	31,28	140,92	6,52	0,8	27,92	0,13	4	121	0	26,6	76,4	27,6	1,41



День 8 Обед	закуска	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофе	260	64,94	110,36	3,7	4,96	10,12	0,03	134,6	6,76	0	33,6	42,6	19,2	0,87	
	2 блюдо	54-14р-2020	Котлета рыбная любите.	100	29,40	112,2	12,6	4	6,1	0,08	0,94	295	0,46	51	189	44	1,05	
	гарнир	52	Картофель запеченный	195	13,17	122,9	3,15	4,5	17,55	0,16	25,3	0	0	16,26	0	35,32	15,9	
	напиток	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	7,81	65,3	0,6	0,2	15,2	0,01	80	98,04	0	11	3	3	0,5	
	хлеб бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15	
	0	п/р	Печенье	50	9,00	161	1,07	8,59	20,92	0,06	0	115	0	8,6	10,1	8,7	4,1	
0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			<b>Итого обед:</b>	<b>865,00</b>	<b>133,68</b>	<b>693,26</b>	<b>24,92</b>	<b>22,85</b>	<b>99,79</b>									
			<b>Итого день:</b>	<b>1365,00</b>	<b>197,84</b>													
День 9 Завтрак	гор.блюдо	39	Запеканка рисовая с тво	260	35,12	170	10,49	9,93	36,59	0,08	0,11	0	0	102	0	0	1,68	
	кисломол.	п/р	Сметана	39	10,34	110	0,72	5,4	0,96	0,39	0	6	0,42	2,52	0	0,6	0,51	
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
	фрукты	п/р	апельсин	180	46,80	115	2,1	0,4	9,6	5,4	134	1,8	0	6,8	0	6,6	3,4	
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	0	0,00	0	0	0	0	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15	
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>709,00</b>	<b>103,63</b>	<b>492,1</b>	<b>15,51</b>	<b>15,93</b>	<b>70,35</b>									
День 9 Обед	закуска	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	1 блюдо	54-3с-2020	Рапсолник Ленинградс	260	40,86	155,52	3,74	2,8	13,62	0,06	5,54	104	0	21	51,4	19,8	0,71	
	2 блюдо	54-27м-2020	Капуста тушеная с мясо	260	43,97	182,9	9,2	4,2	21,4	0,07	34	49,5	0	88	148	74	1,86	
	гарнир	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	напиток	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	7,81	65,3	0,6	0,2	15,2	0,01	80	98,04	0	11	3	3	0,5	
	хлеб бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15	
	кисломол.	п/р	сыр	39	18,33	107,5	7,5	9,5	0	0,01	0,21	78	0	264	150	11	0,3	
	0	53-19э-2020	Масло	10	6,40	66,1	0,1	7,2	0,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02	
			<b>Итого обед:</b>	<b>829,00</b>	<b>126,73</b>	<b>698,82</b>	<b>24,94</b>	<b>24,5</b>	<b>80,22</b>									
			<b>Итого день:</b>	<b>1538,00</b>	<b>230,36</b>													
10 Завтрак	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша вязкая молочная п	260	16,21	274,9	8,3	10,2	37,6	0,18	0,54	41,6	0,13	127	186	49	1,32	
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	

