

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ  
 Октябрьской СШ № 9  
 \_\_\_\_\_ О.С. Белов

09.01.2024 г.

Пр. № 1 от 09.01.2024г.

Цикличное 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 2023 - 2024 год, для учащихся 12 -18 лет

День	Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорий-ность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
										B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
День 1 Завтрак	гор.блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины па	60	34,39	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	9,83	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	7,02	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	19,29	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>619</b>	<b>80</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	8,78	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	32,70	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	61,22	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	17,60	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	20,00	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>149,66</b>	<b>685,85</b>	<b>24,76</b>	<b>24,64</b>	<b>90,42</b>								
			<b>Итого день:</b>	<b>1529,00</b>	<b>229,66</b>												
День 2 Завтрак	гор.блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	195	17,60	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 любитель	100	33,65	112,2	12,6	4	6,1	0,08	0,94	295	0,46	51	189	44	1,05
	гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	9,02	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	20,00	104	0,52	0,34	27,62	0,03	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	гор.блюдо	54-1соус-2020	Соус сметанный	104	19,29	92,9	1,5	8,2	3,2	0,01	0,08	38,9	0,03	40	29	4,3	0,12
	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>104,79</b>	<b>527,6</b>	<b>20,12</b>	<b>18,14</b>	<b>73,42</b>								
	закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	78	8,78	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	36,40	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	64,26	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	10,39	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	7,02	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
	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>132,08</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>236,87</b>												
День 3 Завтрак	гор.блюдо	54-9к-2020	Каша манная молочная	260	24,71	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	18,55	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	20,00	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	28,08	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>96,57</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	9,15	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 Ленинградск	260	46,41	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	62,96	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	Какао с молоком	200	18,55	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>146,43</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>243,00</b>												
День 4 Завтрак	гор.блюдо	1122366	Макароны запеченные с	260	23,24	312,28	11,14	8,08	48,73	0,07	0,42	0	0	184,38	0	0	3,03
	закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	78	8,78	31,3	1,2	0,2	6,1	0,01	15	0,72	0	22	21	6,8	0,19
	гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с мо	200	14,16	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	7,20	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>58,61</b>	<b>546,88</b>	<b>18,04</b>	<b>18,78</b>	<b>79,43</b>								
	закуска	54-24з-2020	Икра кабачковая	78	14,04	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	40,24	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 СТБ 1210-2010	"наггетсы "курочка""	117	51,94	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	9,83	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	7,02	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>132,43</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>191,04</b>													
День 5 Завтрак	гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	195	50,70	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	54-11гн-2020	Чай с медом	200	11,66	30,9	0,3	0	7,4	0	0,04	0,3	0	5,6	8,8	4,1	0,78	
	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	28,00	143,4	1,93	0	33,6	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9	
	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	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>605,00</b>	<b>99,72</b>	<b>521,3</b>	<b>18,73</b>	<b>18,6</b>	<b>74,2</b>									
День 5 Обед	закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	78	8,78	521,3	18,73	18,6	74,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты с	260	59,88	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	39,39	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	10,09	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	7,02	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>134,52</b>	<b>1199,46</b>	<b>43,45</b>	<b>41,16</b>	<b>163,2</b>									
			<b>Итого день:</b>	<b>1458,00</b>	<b>234,24</b>													
День 6 Завтрак	гор.блюдо	54-28м-2020	Жаркое по домашнему и	260	58,83	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	8,78	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	7,02	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	7,20	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>91,19</b>	<b>472,2</b>	<b>19,1</b>	<b>16</b>	<b>67,7</b>									
	закуска	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	1 блюдо	54-25с-2020	Суп гороховый	260	37,53	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
	1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и карто	260	46,74	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	33,65	112,2	12,6	4	6,1	0,08	0,94	295	0,46	51	189	44	1,05
	гарнир	52	Картофель запеченный	195	13,73	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	7,80	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	12,60	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
			<b>Итого обед:</b>	<b>865,00</b>	<b>123,88</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>187,98</b>												
День 9 Завтрак	гор.блюдо	39	Запеканка рисовая с тво	286	34,58	170	10,49	9,93	36,59	0,08	0,11	0	0	102	0	0	1,68
	кисломол.	п/р	Сметана	39	12,68	110	0,72	5	0,96	0,39	0	6	0,42	2,52	0	0,6	0,51
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,02	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	200	27,00	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	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 завтрак:</b>	<b>785,00</b>	<b>90,64</b>	<b>543,3</b>	<b>17,31</b>	<b>15,93</b>	<b>83,55</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	Рассольник Ленинградск	260	42,51	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 тушенная с мясо	260	46,03	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	7,80	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	28,08	107,5	7,5	9,5	0	0,01	0,21	78	0	264	150	11	0,3
0	53-19з-2020	Масло	10	7,20	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>140,98</b>	<b>698,82</b>	<b>24,94</b>	<b>24,5</b>	<b>80,22</b>								
			<b>Итого день:</b>	<b>1614,00</b>	<b>231,62</b>												
10 Завтрак	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша вязкая молочная п	260	20,81	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	7,02	26,8	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73

