ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008E98519314E0EBC523D125074953D47B
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9
Действителен: с 03.03.2023 до 26.05.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
Октябрьской СШ № 9
_____ О.С. Белов
"____" _____ 2024 г.
Пр. № 98 от 29.01.24

Цикличное 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 2023 - 2024 год, для учащихся 6-10 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 паровые	60	34,48	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	150	7,88	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		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		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	фрукты																
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
	гор.блюдо	54-1соус-2020	Соус сметанный	80	15,32	57,17	0,92	5,05	1,97	0,02	2,68	128	0,04	9,2	24	12	0,52
			Итого завтрак:	**550**	**74,28**	**526,07**	**16,12**	**17,55**	**79,87**								
День 1 Обед	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	60	14,55	22,1	1,8	0,1	3,6	0,05	2,4	18		10,6	32,4	10,6	0,37
	1 блюдо	113	Суп лапша на куринном бульоне	200	26,81	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	90	39,36	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	150	15,02	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		0,27			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		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
			Итого обед:	**760**	**124,10**	**685,85**	**24,76**	**24,64**	**90,42**								
			Итого день:		**198,38**												
День 2 Завтрак	гор.блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	15,02	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 любительская (минтай)	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		0,28			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			19,2	13,2	10,8	2,64
	гор.блюдо	54-3соус-2020	Соус красный основной	80	4,04	70,8	3,3	2,4	8,9	0,02	2,68	128	0,04	9,2	0,52	12	9

			Итого завтрак:	**740**	**95,41**	**505,5**	**21,92**	**16,44**	**79,12**								
День 2 Обед	закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	17,10	31,3	1,2	0,2	6,1	0,01	15	0,72		22	21	6,8	0,19
	1 блюдо	54-27с-2020	Суп с рыбными консервами	200	14,04	169,6	4,3	5,26	12,54	0,06	5,26	155	0,7	15,8	92,6	22,8	0,77
	2 блюдо	54-4м-2020	Котлета мясная	90	57,06	198,58	13,23	14,11	14,63	0,05	0,09	23,1		29	137	20	1,9
	гарнир	54-1г-2020	Макароны	150	7,67	198,8	4,2	4,9	32,8	0,06		18,4	0,09	12	41	7,2	0,73
	напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2		6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
	хлеб бел.																
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
			Итого обед:	**730**	**108,34**	**676,28**	**24,93**	**24,87**	**85,77**								
			Итого день:		**203,75**												
День 3 Завтрак	гор.блюдо	54-9к-2020	Каша манная молочная	200	12,46	174,3	5,3	5,7	25,3	0,06	0,55	27,5	0	143	103	17	0,35
	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		0,28			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	30	14,10	107,5	7,5	9,5		0,01	0,21	78		264	150	11	0,3
			Итого завтрак:	**640**	**78,20**	**490,3**	**15,82**	**16,44**	**74,72**								
День 3 Обед	закуска	54-13з-2020	Салат из свеклы	100	6,03	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 Ленинградский	200	31,43	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	200	46,87	227,4	15,53	13	17,5	0,13	11,3	260		32	193	93	2,1
	гарнир																
	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 бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7		0,27			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		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
			Итого обед:	**760**	**107,70**	**684,42**	**24,92**	**21,24**	**96,31**								
			Итого день:		**185,90**												
ень 4 Завтрак	гор.блюдо	1122366	Макароны запеченные с сыром	200	51,35	312,28	11,14	8,08	48,73	0,07	0,42			184,38			3,03
	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	60	14,55	22,1	1,8	0,1	3,6	0,05	2,4	18		10,6	32,4	10,6	0,37
	гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	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		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
	фрукты																

Д		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
			Итого завтрак:	**500**	**88,25**	**537,68**	**18,64**	**18,68**	**76,93**								
День 4 Обед	закуска	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	11,40	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 картофелем со	200	27,67	110,36	3,7	4,96	10,12	0,03	135	6,76	0	33,6	42,6	19,2	0,87
	2 блюдо	по СТБ 1210-2010	"наггетсы "курочка""	90	50,95	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	150	7,88	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		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		0,27			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		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
			Итого обед:	**760,00**	**114,50**	**701,86**	**24,93**	**22,24**	**96,05**								
			Итого день:		**202,75**												
День 5 Завтрак	гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	150	37,31	225,5	12,7	18	3,3	0,06	0,3	183	2,18	110	203	17	2,1
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2		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		0,27			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
			Итого завтрак:	**530**	**80,18**	**471**	**16,83**	**18,2**	**60,1**								
День 5 Обед	закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	17,10	31,3	1,2	0,2	6,1	0,01	15	0,72		22	21	6,8	0,19
	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	200	50,61	106,06	4,62	6,06	5,7	0,11	53,8	541		186	155	65	2,39
	2 блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	34,48	143,6	7,7	8,8	4,9	0,04	0,79	4,86	0,02	11	84	11	1,2
	гарнир	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,91	248,9	7,2	6,9	35,9	0,21	0	27,5		14	180	120	4
	напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2		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		0,27			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		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
			Итого обед:	**730**	**125,70**	**678,16**	**24,72**	**22,56**	**89**								
			Итого день:		**205,88**												
втрак	гор.блюдо	54-28м-2020	Жаркое по домашнему из курицы	200	53,85	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	60	14,55	22,1	1,8	0,1	3,6	0,05	2,4	18		10,6	32,4	10,6	0,37
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2		6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73

День 6 За	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	фрукты																
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
		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
			Итого завтрак:	**530**	**91,40**	**472,2**	**19,1**	**16**	**67,7**								
День 6 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-25с-2020	Суп гороховый	200	24,06	140,92	6,52	0,8	27,92	0,13	4	121	0	26,6	76,4	27,6	1,41
	2 блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	150	37,31	225,5	12,7	18	3,3	0,06	0,3	183	2,18	110	203	17	2,1
	гарнир																
	напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2		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		0,27			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		0,28			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
		п/р	Сметана	30	7,95	110	0,72	5,1	0,96	0,39		6	0,42	2,52		0,6	0,51
			Итого обед:	**820**	**118,32**	**678,02**	**24,44**	**25**	**80,38**								
			Итого день:		**209,72**												
День 7 Завтрак	гор.блюдо	54-11м-2020	Плов из говядины	200	78,96	348,3	15,3	14,7	38,6	0,07	0,72	262	0,1	20	193	44	2,2
	закуска	54-13з-2020	Салат из свеклы	100	6,03	76	1,33	4,5	7,67	0,01	2,28	0,68	0	19	22	11	0,7
	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 пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	фрукты																
			Итого завтрак:	**530**	**98,44**	**522,5**	**18,93**	**19,4**	**69,67**								
День 7 Обед	закуска																
	1 блюдо	113	Суп лапша на куринном бульоне	200	26,81	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	б/н	"Бургер с говяжьей котлетой"	170	80,02	363,8	16,43	14,3	18,9	0,06	0,3	106		301	287	37	13,3
	гарнир	52	Картофель запеченый	150	10,13	122,9	3,15	4,5	17,55	0,16	25,3			16,26		35,32	15,9
	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.																
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	1,8	0,4	13,2		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
			Итого обед:	**750**	**141,19**	**740,25**	**24,94**	**24,94**	**81,47**								
			Итого день:		**239,63**												
	гор.блюдо	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,91	233,7	8,3	6,3	36	0,21	0	19,2	0,09	15	181	120	4,04

День 8 Завтрак	гор.блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	34,48	117,1	7,5	7,1	5	0,04	0,79	4,86	0,02	11	84	11	1,2
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2		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		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	фрукты																
	закуска	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	11,40	46,8	0,91	2,8	4,9	0,01	7,42	10,1	0	18	18	10	0,46
			Итого завтрак:	**500**	**64,16**	**494,7**	**18,91**	**16,4**	**69,1**								
День 8 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	200	49,95	110,36	3,7	4,96	10,12	0,03	135	6,76	0	33,6	42,6	19,2	0,87
	2 блюдо	54-14р-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	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 запеченый	150	10,13	122,9	3,15	4,5	17,55	0,16	25,3			16,26		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		11	3	3	0,5
	хлеб бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7		0,27			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		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
		п/р	Печенье	50	9,00	161	1,07	8,59	20,92	0,06		115		8,6	10,1	8,7	4,1
			Итого обед:	**760**	**115,65**	**693,26**	**24,92**	**22,85**	**99,79**								
			Итого день:		**179,81**												
День 9 Завтрак	гор.блюдо	39	Запеканка рисовая с творогом	200	29,27	170	10,49	9,93	36,59	0,08	0,11	0	0	102	0	0	1,68
	кисломол.	п/р	Сметана	30	7,95	110	0,72	5,4	0,96	0,39		6	0,42	2,52		0,6	0,51
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2		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		0,27			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		6,8		6,6	3,4
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной								0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
			Итого завтрак:	**640**	**95,39**	**492,1**	**15,51**	**15,93**	**70,35**								
День 9 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	31,43	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 мясом птицы	200	33,82	182,9	9,2	4,2	21,4	0,07	34	49,5	0	88	148	74	1,86
	гарнир																
	напиток	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	7,81	65,3	0,6	0,2	15,2	0,01	80	98		11	3	3	0,5
	хлеб бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7		0,27			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		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
	кисломол.	п/р	сыр	30	14,10	107,5	7,5	9,5		0,01	0,21	78		264	150	11	0,3
		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
			Итого обед:	**700**	**102,92**	**698,82**	**24,94**	**24,5**	**80,22**								

			Итого день:		**198,31**													
День 10 Завтрак	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеная	200	12,47	274,9	8,3	10,2	37,6	0,18	0.54	41,6	0,13	127	186	49	1,32
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,24	26,8	0,2		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		0.27			13,6	22,13	11,73	2,13
	фрукты																
	кисломол.	п/р	Кефир	200	14,60	106,2	5,22	5,76	7,2		1,26						
	кисломол.	п/р	сыр	30	14,10	107,5	7,5	9,5		0,01	0,21	78		264	150	11	0,3
			Итого завтрак:	**660**	**52,54**	**585,7**	**23,22**	**25,66**	**68**								
День 10 Обед	закуска																
	1 блюдо	392	Пельмени отварные	250	74,18	494,41	14,4	19,65	43,17	0,38				44			2,26
	2 блюдо	40	Капуста тушеная свежая	150	21,14	69,46	2,82	2,91	6,58	0,02	27	0,16		46,62	31,15	15,35	0,59
	гарнир																
	напиток	54-11гн-2020	Чай с медом	200	9,70	30,9	0,3	0	7,4	0	0,04	0,3	0	5,6	8,8	4,1	0,78
	хлеб бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7		0,27			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		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
			Итого обед:	**660**	**114,38**	**716,27**	**21,32**	**23,16**	**87,05**								