

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 6-11 лет

День	Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорийность	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	34,39	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	150	7,56	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		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	14,84	57,17	0,92	5,05	1,97	0,02	2,68	128	0,04	9,2	24	12	0,52
			Итого завтрак:	550	73,17	526,07	16,12	17,55	79,87								
День 1 Обед	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	60	6,75	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 курином бульоне	200	25,15	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	47,09	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	13,54	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		0,27			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	121,89	685,85	24,76	24,64	90,42								
			Итого день:		195,06												
День 2 Завтрак	гор.блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	13,54	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	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		0,28			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			19,2	13,2	10,8	2,64
	гор.блюдо	54-1соус-2020	Соус сметанный	80	14,84	92,9	1,5	8,2	3,2	0,01	0,08	38,9	0,03	40	29	4,3	0,12

Д		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
			Итого завтрак:	500	51,22	546,88	18,04	18,78	79,43								
День 4 Обед	закуска	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	10,80	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	30,95	110,36	3,7	4,96	10,12	0,03	135	6,76	0	33,6	42,6	19,2	0,87
	2 блюдо	по СТБ 1210-2010	"нагетсы "курочка""	90	39,95	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	7,56	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		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	105,64	701,86	24,93	22,24	96,05								
			Итого день:		156,86												
День 5 Завтрак	гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	150	39,00	225,5	12,7	18	3,3	0,06	0,3	183	2,18	110	203	17	2,1
	гор.напиток	54-1пгн-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		0,27			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		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
			Итого завтрак:	560	88,02	521,3	18,73	18,6	74,2								
День 5 Обед	закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	6,75	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	46,06	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	39,39	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	7,76	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	7,02	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	116,34	678,16	24,72	22,56	89								
			Итого день:		204,36												
звтрак	гор.блюдо	54-28м-2020	Жаркое по домашнему из курицы	200	45,25	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	6,75	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	7,02	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	7,20	66,1	0,1	7,2	0,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02
			Итого завтрак:	530	75,58	472,2	19,1	16	67,7								
День 6 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-25с-2020	Суп гороховый	200	28,87	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	39,00	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	7,02	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	20,00	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	9,75	110	0,72	5,1	0,96	0,39		6	0,42	2,52		0,6	0,51
			Итого обед:	820	114,00	678,02	24,44	25	80,38								
			Итого день:		189,58												
День 7 Завтрак	гор.блюдо	54-11м-2020	Плов из говядины	200	85,37	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	7,04	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	9,02	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 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	105,56	522,5	18,93	19,4	69,67								
День 7 Обед	закуска																
	1 блюдо	113	Суп лапша на курином бульоне	200	25,15	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	69,99	363,8	16,43	14,3	18,9	0,06	0,3	106		301	287	37	13,3
	гарнир	52	Картофель запеченый	150	10,56	122,9	3,15	4,5	17,55	0,16	25,3			16,26		35,32	15,9
	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.																
	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	130,93	740,25	24,94	24,94	81,47								
			Итого день:		236,49												
	гор.блюдо	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	233,7	8,3	6,3	36	0,21	0	19,2	0,09	15	181	120	4,04

