

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ  
 Октябрьской СШ № 9  
 \_\_\_\_\_ Е.Ю.Евдокимов  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.  
 Пр. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Циклическое 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 2023 - 2024 год, для учащихся 6-10 лет

День	Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
										В1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
День 1 Завтрак	гор.блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	35,28	117,1	7,5	8,5	5	0,04	0,79	4,86	0,02	11	84	11	1,2
	гор.блюдо	54-6г-2020	Рис	150	9,88	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																
<b>Итого завтрак:</b>				<b>440</b>	<b>56,53</b>	<b>417,7</b>	<b>13,4</b>	<b>13,5</b>	<b>64,7</b>								
День 1 Обед	закуска																
	1 блюдо	113	Суп лапша на курином 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	40,84	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	17,71	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
<b>Итого обед:</b>				<b>700</b>	<b>113,72</b>	<b>663,75</b>	<b>22,96</b>	<b>24,54</b>	<b>86,82</b>								
<b>Итого день:</b>					<b>170,25</b>												
День 2 Завтрак	гор.блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	17,71	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	30,72	147,8	12,6	9,9	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
<b>Итого завтрак:</b>				<b>660</b>	<b>95,38</b>	<b>470,3</b>	<b>18,62</b>	<b>15,84</b>	<b>70,22</b>								
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	15,24	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	59,25	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	10,47	198,8	4,2	4,9	32,8	0,06		18,4	0,09	12	41	7,2	0,73

День 2	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
			<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>114,53</b>	<b>676,28</b>	<b>24,93</b>	<b>24,87</b>	<b>85,77</b>								
			<b>Итого день:</b>		<b>209,91</b>												
День 3 Завтрак	Гор.блюдо	54-9к-2020	Каша манная молочная	200	15,74	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	15,57	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	104	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
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>83,04</b>	<b>541</b>	<b>15,82</b>	<b>16,44</b>	<b>74,72</b>								
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	31,86	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	200	48,87	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	15,57	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
	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	80	19,40	22,1	1,8	0,1	3,6	0,05	2,4	18		10,6	32,4	10,6	0,37
			<b>Итого обед:</b>	<b>840</b>	<b>131,09</b>	<b>706,52</b>	<b>26,72</b>	<b>21,34</b>	<b>99,91</b>								
			<b>Итого день:</b>		<b>214,13</b>												
День 4 Завтрак	Гор.блюдо	1122366	Макароны запеченные с сыром	200	51,35	312,28	11,14	12,58	48,73	0,07	0,42			184,38			3,03
	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	80	19,40	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	11,92	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																
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>87,90</b>	<b>471,58</b>	<b>18,54</b>	<b>15,98</b>	<b>76,83</b>								
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	28,07	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	52,55	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	9,88	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	п/р	Хлеб	30	4,13			70,3	2	0,2	16,7	
			<b>Итого обед:</b>	<b>760,00</b>	<b>118,50</b>	<b>701,86</b>	<b>23,13</b>	<b>21,84</b>	<b>112,85</b>								
			<b>Итого день:</b>		<b>206,40</b>												
День 5 Завтрак	гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	150	40,03	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	36,80	148,4	1,93	0	33,6	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>88,20</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	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	51,01	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	35,28	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	8,91	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
			<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>128,90</b>	<b>678,16</b>	<b>24,72</b>	<b>22,56</b>	<b>89</b>								
			<b>Итого день:</b>		<b>217,10</b>												
День 6 Завтрак	гор.блюдо	54-28м-2020	Жаркое по домашнему из курицы	200	57,82	301	13,2	15,2	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
	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
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>88,97</b>	<b>471,4</b>	<b>19</b>	<b>15,9</b>	<b>67,6</b>								
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	40,03	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	104	0,5	0,5	11,8	0,03	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64



