ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E5CFA33A2445F47D58C68908494198D
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9
Действителен: с 01.07.2024 до 24.09.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
Октябрьской СШ № 9
_____Е.Ю.Евдокимов
"_____"_____2024 г.
Пр. №_____ от _____

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	37,75	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	8,10	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																
			Итого завтрак:	**440**	**59,86**	**417,7**	**13,4**	**13,5**	**64,7**								
День 1 Обед	закуска																
	1 блюдо	113	Суп лапша на куринном бульоне	200	28,60	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	40,95	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
			Итого обед:	**700**	**115,62**	**663,75**	**22,96**	**24,54**	**86,82**								
			Итого день:		**175,48**												
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	30,62	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	10,18	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																
			Итого завтрак:	**480**	**63,74**	**366,3**	**18,1**	**15,5**	**42,6**								
Обед	закуска																
	1 блюдо	54-27с-2020	Суп с рыбными консервами	200	19,18	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	63,31	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 О	напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,10	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:	**670**	**106,29**	**644,98**	**23,73**	**24,67**	**79,67**								
			Итого день:		**170,03**												
День 3 Завтрак	гор.блюдо	54-9к-2020	Каша манная молочная	200	15,86	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	17,60	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.																
			Итого завтрак:	**610**	**71,09**	**433,5**	**8,32**	**6,94**	**74,72**								
День 3 Обед	закуска	54-13з-2020	Салат из свеклы	100	6,11	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	32,54	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	48,91	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	17,60	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																
			Итого обед:	**760**	**114,52**	**684,42**	**24,92**	**21,24**	**96,31**								
			Итого день:		**185,61**												
День 4 Завтрак	гор.блюдо	1122366	Макароны запеченные с сыром	200	58,82	312,28	11,14	12,58	48,73	0,07	0,42			184,38			3,03
	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	80	21,00	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	12,20	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																
			Итого завтрак:	**510**	**97,25**	**471,58**	**18,54**	**15,98**	**76,83**								
День 4 Обед	закуска	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	11,76	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	28,18	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	52,11	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	8,10	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	
			Итого обед:	**760,00**	**119,39**	**701,86**	**23,13**	**21,84**	**112,85**								
			Итого день:		**216,64**												
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	8,10	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
			Итого завтрак:	**530**	**89,06**	**471**	**16,83**	**18,2**	**60,1**								
День 5 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	200	54,27	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	37,75	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	10,98	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	8,10	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:	**670**	**120,46**	**646,86**	**23,52**	**22,36**	**82,9**								
			Итого день:		**209,52**												
День 6 Завтрак	гор.блюдо	54-28м-2020	Жаркое по домашнему из курицы	200	58,03	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	80	21,00	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	8,10	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
			Итого завтрак:	**540**	**96,49**	**471,4**	**19**	**15,9**	**67,6**								
День 6 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-25с-2020	Суп гороховый	200	24,33	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	8,10	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																

			Итого обед:	**610**	**81,82**	**514,72**	**23,22**	**19,4**	**67,62**								
			Итого день:		**178,31**												
День 7 Завтрак	гор.блюдо	54-11м-2020	Плов из говядины	200	84,59	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	6,11	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	10,18	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**	**105,01**	**522,5**	**18,93**	**19,4**	**69,67**								
День 7 Обед	закуска																
	1 блюдо	113	Суп лапша на куринном бульоне	200	28,60	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	100,93	363,8	16,43	14,3	18,9	0,06	0,3	106		301	287	37	13,3
	гарнир	52	Картофель запеченый	150	10,18	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**	**163,94**	**740,25**	**24,94**	**24,94**	**81,47**								
			Итого день:		**268,95**												
День 8 Завтрак	гор.блюдо	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,98	233,7	8,3	6,3	36	0,21	0	19,2	0,09	15	181	120	4,04
	гор.блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	37,75	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	8,10	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	11,76	46,8	0,91	2,8	4,9	0,01	7,42	10,1	0	18	18	10	0,46
			Итого завтрак:	**500**	**72,72**	**494,7**	**18,91**	**16,4**	**69,1**								
День 8 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	200	53,59	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	30,62	147,8	12,6	9,9	6,1	0,08	0,94	295	0,46	51	189	44	1,05
	гарнир	52	Картофель запеченый	150	10,18	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	7,84	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
	гор.блюдо	54-3соус-2020	Соус красный основной	80	4,21	70,8	3,3	2,4	8,9	0,02	2,68	128	0,04	9,2	0,52	12	9
			Итого обед:	**790**	**115,80**	**638,66**	**27,15**	**22,56**	**87,77**								

			Итого день:		**188,52**												
День 9 Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога	150	66,16	301,2	14,2	10,7	21,7	0,06	0,29	51,1	0,16	224	50	32	0,86
		п/р	Сгущенка	30	8,75	98,79	0,72	5,4	16,8								
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,10	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
	хлеб																
			Итого завтрак:	**410**	**87,14**	**497,09**	**17,12**	**16,3**	**61,7**								
День 9 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	32,54	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	33,73	182,9	9,2	4,2	21,4	0,07	34	49,5	0	88	148	74	1,86
	гарнир																
	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
	кисломол.	п/р	сыр	30	25,80	107,5	7,5	9,5		0,01	0,21	78		264	150	11	0,3
			Итого обед:	**690**	**120,43**	**654,02**	**25,24**	**17,3**	**85,12**								
			Итого день:		**207,57**												
День 10 Завтрак	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеная	200	16,66	274,9	8,3	10,2	37,6	0,18	0,54	41,6	0,13	127	186	49	1,32
	фрукты																
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,10	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	сыр	30	25,80	107,5	7,5	9,5		0,01	0,21	78		264	150	11	0,3
			Итого завтрак:	**460**	**54,69**	**479,5**	**18**	**19,9**	**60,8**								
День 10 Обед	закуска																
	1 блюдо	392	Пельмени отварные	250	81,33	494,41	14,4	19,65	43,17	0,38				44			2,26
	2 блюдо	40	Капуста тушеная свежая	150	33,73	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	10,50	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**	**134,92**	**716,27**	**21,32**	**23,16**	**87,05**								