

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
Октябрьской СШ № 9
Ю.Ю. Жаркевич
" " 2025 г.
Пр. №165 от 30.04.2025г.

Цикличное 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 2024 - 2025 год, для учащихся 11 -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	54-1о-2020	Омлет натуральный	160	45,42	300,66	13,2	17,5	0,4	0,06	0,3	183	2,18	110	203	17	2,1
	закуска	п/р	Фруктовая нарезка (банан)	104	26,00	74,2	0,97	0	33,6	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	гор.напиток	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	18,60	104	0,52	0,34	17,62	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный (Батон)	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	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			Итого завтрак:	524	99	600,36	18,49	18,44	81,52								
День 1 Обед	закуска	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1 блюдо	113	Суп лапша на курином	260	26,10	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	104	56,42	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	29,64	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	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
			Итого обед:	819,00	140,52	663,75	22,96	24,54	86,82								
			Итого день:	1343,00	239,52												
День 2 Завтрак	гор.блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	195	29,64	159,4	3,1	5,2	20,3	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	1,03
	гор.блюдо	227	Рыба припущенная	50	38,55	159,9	10,9	10,7	7	0,05	0,5	6,5	0	19,6	151	20,9	0,4
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,90	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 (Батон)	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	39	6,80	51,2	1,8	0,4	13,2	0	0,28	0	0	14,2	23,8	12,1	3,15
	0	п/р	овощная нарезка (по сезону)	50	22,50	21,34	1,24	0,09	4,14	0	0	0	0	0	0	0	0
			Итого завтрак:	564,00	110,52	488,94	19,24	16,59	67,84								
	закуска	54-24з-2020	Икра кабачковая	78	15,60	46,8	0,91	2,8	4,9	0,01	7,42	10,1	0	18	18	10	0,46
	1 блюдо	54-27с-2020	Суп с рыбными консервами	260	26,72	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	27	Курица запеченая	120	67,27	181,38	35,91	20,03	1,56	0	2,85	0	0	42,84	0	10,19	3,22
	гарнир	54-1г-2020	Макароны	195	16,46	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	8,90	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 (Батон	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
			Итого обед:	913,00	144,31	744,88	49,32	33,59	88,2								
			Итого день:	1477,00	254,83												
День 3 Завтрак	гор.блюдо	54-2к-2020	Каша кукурузная	260	37,08	207,9	7,3	2,8	18	0,07	0,52	34,6	0,07	117	20	23	1,08
	0	53-19з-2020	масло	10	13,50	74,8	0,1	8,2	0,1	0	0	65,3	0	1	2	0	0
	гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с мол.	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 пшеничный (Батон	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
	0	п/р	Сгущенка (либо джем)	39	17,88	98,79	0,72	5,4	20,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный (Батон	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
			Итого завтрак:	569,00	88,92	608,09	15,92	19,7	83,2								
День 3 Обед	закуска	54-13з-2020	Салат из свеклы	130	8,07	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	45,27	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	76,17	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	18,60	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	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
	закуска	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
			Итого обед:	910,00	157,47	684,42	24,92	21,24	96,31								
			Итого день:	1479,00	246,39												
День 4 Завтрак	гор.блюдо	54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	260	41,94	294,5	6,3	7,1	28,7	0,05	0,61	26,4	0	149	134	28	0,42
	закуска	п/р	фруктовая нарезка (по се	85	23,66	34,15	0,6	0,2	7,2	0	12,7	0	0	0	0	26,1	1,3
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,90	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
	0	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	30	27,60	107,5	7,5	9,5	0	0,01	0,21	78	0	264	150	11	0,3
			Итого завтрак:	635,00	111,46	584,45	18,4	17,4	72,3								
	закуска	54-24з-2020	Икра кабачковая	78	15,60	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	38,47	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	50,31	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	15,09	203,5	3,7	4,8	36,5	0,03	0	18,4	0,04	6,9	73	24	0,49
	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	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
			Итого обед:	910,00	147,83	761,66	25,73	22,44	109,75								
			Итого день:	1545,00	259,29												
День 5 Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога	273	88,35	301,2	14,2	10,7	21,7	0,06	0,29	51,1	0,16	224	50	32	0,86
	0	п/р	Сгущенка (либо джем)	30	13,75	98,79	0,72	5,4	20,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	10,98	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	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
	0	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
			Итого завтрак:	563,00	122,44	549,39	19,02	16,7	78,7								
День 5 Обед	закуска	0	0	0	0,00	549,39	19,02	16,7	78,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты с	260	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2 блюдо	54-25м-2020	Курица тушеная с морко	130	47,84	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	12,40	131,3	14,1	6,3	4,4	0,04	0	291	0	22	112	54	1
	напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,90	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
			Итого обед:	845,00	164,27	1183,95	48,94	36,56	161,1								
			Итого день:	1408,00	286,71												
День 6 Завтрак	гор.блюдо	54-19к-2020	Суп молочный с макарон	260	20,03	161,22	10,5	7,54	17,86	0,3	3,64	119	0,13	758	159	97	1,79
	закуска	п/р	фруктовая нарезка (по се	85	23,66	34,15	0,6	0,2	7,2	0	12,7	0	0	0	0	26,1	1,3
	гор.напиток	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	18,60	130,8	2,52	0,34	27,62	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	1,09
	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
	0	53-19з-2020	масло	10	13,50	74,8	0,1	8,2	0,1	0	0	65,3	0	1	2	0	0
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			Итого завтрак:	585,00	79,92	471,27	15,72	16,48	69,48								
	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	33,58	140,92	6,52	0,8	27,92	0,13	4	121	0	26,6	76,4	27,6	1,41

День 6 Обед	2 блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	195	55,35	225,5	12,7	18	3,3	0,06	0,3	183	2,18	110	203	17	2,1
	гарнир	п/р	овощная нарезка (по сез	50	22,50	21,34	1,24	0,09	4,14	0	0	0	0	0	0	0	0
	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	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
	фрукты	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
			Итого обед:	765,00	139,79	595,86	25,26	19,69	85,46								
			Итого день:	1350,00	219,71												
День 7 Завтрак	гор.блюдо	54-9к-2020	Каша манная молочная	260	20,62	184,3	6,4	8,6	25,3	0,06	0,55	27,5	0	143	103	17	0,35
	закуска	п/р	фруктовая нарезка (по се	85	21,97	34,15	0,6	0,2	7,2	0	12,7	0	0	0	0	26,1	1,3
	гор.напиток	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	18,60	130,8	2,52	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	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
	кисломол.	п/р	сыр	30	27,60	107,5	7,5	9,5	0	0,01	0,21	78	0	264	150	11	0,3
			Итого завтрак:	605,00	94,02	507,95	19,02	19,04	70,12								
День 7 Обед	закуска	54-8з-2020	Салат из капусты с морк	60	9,66	81,5	1	6,1	5,8	0,02	0	122	0	27	8,3	10	0,36
	1 блюдо	113	Суп лапша на куринном	260	26,10	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	307	Котлеты рубленные из п	60	46,80	176	9,7	7,92	11,89	0,04	0	64	0	56	105,9	15,4	1,01
	гарнир	52	Картофель запеченный	195	16,46	122,9	3,15	4,5	26,55	0,16	25,3	0	0	16,26	0	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.	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
			Итого обед:	835,00	127,38	704,25	21,21	24,86	105,96								
			Итого день:	1440,00	221,40												
День 8 Завтрак	гор.блюдо	52	Картофель запеченный	195	16,46	122,9	3,15	4,5	26,55	0,16	25,3	0	0	16,26	0	35,32	15,9
	гор.блюдо	307	Котлеты рубленные из п	60	46,80	176	9,7	7,92	11,89	0,04	0	64	0	56	105,9	15,4	1,01
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,90	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
	закуска	54-8з-2020	Салат из капусты с морк	78	12,56	81,5	1	6,1	5,8	0,02	0	122	0	27	8,3	10	0,36
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			Итого завтрак:	500	82,15	477,5	16,05	18,72	67,44								

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	82,86	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	227	Рыба припущенная	50	38,55	159,9	10,9	10,7	7	0,05	0,5	6,5	0	19,6	151	20,9	0,4
	гарнир	54-11г-2020	Пюре картофельное	195	29,64	159,4	3,1	5,2	20,3	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	1,03
	напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	10,98	27,9	0,3	0	6,7	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77
	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
			Итого обед:	765,00	171,39	579,06	21,8	21,46	74,02								
			Итого день:	1265,00	253,54												
День 9 Завтрак	гор.блюдо	54-9к-2020	Каша овсяная	260	32,02	272,9	12,2	10,3	8,3	0,21	0,52	40,2	0	139	233	63	1,85
	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	8,90	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 (Батон	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	0	п/р	Сгущенка (либо джем)	30	13,75	98,79	0,72	5,4	20,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	закуска	п/р	фруктовая нарезка (по се	65	16,90	34,15	0,6	0,2	7,2	0	12,7	0	0	0	0	26,1	1,3
	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
			Итого завтрак:	615,00	80,93	554,14	17,52	16,5	72,3								
День 9 Обед	закуска	15	Салат из св помидоров и	60	22,86	44,52	0,59	3,69	2,24	0,03	10,06	0	0	11,21	20,77	9,76	0,44
	1 блюдо	54-3с-2020	Рассольник Ленинградск	260	45,27	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	260	55,35	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	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	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
			Итого обед:	840,00	151,84	591,04	18,33	11,49	87,36								
			Итого день:	1455,00	232,77												
10 Завтрак	гор.блюдо	54-16к-2020	Каша дружба	260	23,37	168,9	5	1,4	31,1	0,07	0,53	27,2	0	116	124	27	0,53
	0	53-19з-2020	масло	10	13,50	74,8	0,1	8,2	0,1	0	0	65,3	0	1	2	0	0
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,90	26,8	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73

[illegible]