

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 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	54-1о-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)	80	20,00	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		0,27			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:	500	93,38	600,36	18,49	18,44	81,52								
День 1 Обед	закуска																
	1 блюдо	113	Суп лапша на курином бульоне	200	20,08	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	80	43,40	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	22,80	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:	690	114,64	663,75	22,96	24,54	86,82								
			Итого день:		208,02												
День 2 Завтрак	гор.блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	22,80	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		19,6	151	20,9	0,4
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,90	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 (Батон)	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
		п/р	овощная нарезка (по сезону)	50	22,50	21,34	1,24	0,09	4,14								
			Итого завтрак:	510	102,11	488,94	19,24	16,59	67,84								
Обед	закуска	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	12,00	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	200	20,55	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	27	Курица запеченая	120	67,27	181,38	35,91	20,03	1,56		2,85			42,84		10,19	3,22
	гарнир	54-1г-2020	Макароны	150	12,66	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	8,90	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 (Батон)	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:	790	130,74	744,88	49,32	33,59	88,2								
			Итого день:		232,85												
День 3 Завтрак	гор.блюдо	54-2к-2020	Каша кукурузная	200	28,52	207,9	7,3	2,8	18	0,07	0,52	34,6	0,07	117	20	23	1,08
		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 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 пшеничный (Батон)	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	фрукты																
		п/р	Сгущенка (либо джем)	30	13,75	98,79	0,72	5,4	20,4								
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный (Батон)	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
			Итого завтрак:	500	76,23	608,09	15,92	19,7	83,2								
День 3 Обед	закуска	54-13з-2020	Салат из свеклы	100	6,21	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	34,82	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	58,59	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	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		0,27			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	127,58	684,42	24,92	21,24	96,31								
			Итого день:		203,81												
День 4 Завтрак	гор.блюдо	54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	32,26	294,5	6,3	7,1	28,7	0,05	0,61	26,4		149	134	28	0,42
	закуска	п/р	фруктовая нарезка (по сезону)	65	18,20	34,15	0,6	0,2	7,2	0	12,7	0				26,1	1,3
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,90	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	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	сыр	30	27,60	107,5	7,5	9,5		0,01	0,21	78		264	150	11	0,3
			Итого завтрак:	555	96,32	584,45	18,4	17,4	72,3								
День 4 Обед	закуска	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	12,00	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	29,59	110,36	3,7	4,96	10,12	0,03	135	6,76	0	33,6	42,6	19,2	0,87
	2 блюдо	по СТБ 1210-2010	"нагетсы "курочка"'"	90	38,70	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	11,61	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		0,27			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	120,26	761,66	25,73	22,44	109,75								
			Итого день:		216,58												
День 5 Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога	210	67,96	301,2	14,2	10,7	21,7	0,06	0,29	51,1	0,16	224	50	32	0,86
		п/р	Сгущенка (либо джем)	30	13,75	98,79	0,72	5,4	20,4								
	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		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	фрукты																
		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:	500	102,05	549,39	19,02	16,7	78,7								
День 5 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	200	65,98	106,06	4,62	6,06	5,7	0,11	53,8	541		186	155	65	2,39
	2 блюдо	54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	36,80	131,3	14,1	6,3	4,4	0,04		291		22	112	54	1
	гарнир	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,54	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	8,90	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:	710	130,58	634,56	29,92	19,86	82,4								
			Итого день:		232,63												
День 6 Завтрак	гор.блюдо	54-19к-2020	Суп молочный с макаронными издели	200	15,41	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 сезону)	65	18,20	34,15	0,6	0,2	7,2	0	12,7	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		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	фрукты																
		53-19з-2020	масло	10	13,50	74,8	0,1	8,2	0,1	0	0	65,3	0	1	2	0	0
			Итого завтрак:	505	69,84	471,27	15,72	16,48	69,48								
День 6 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-25с-2020	Суп гороховый	200	25,83	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	42,58	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 сезону)	50	22,50	21,34	1,24	0,09	4,14								
	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
	фрукты																

			Итого обед:	660	119,27	595,86	25,26	19,69	85,46								
			Итого день:		189,11												
День 7 Завтрак	гор.блюдо	54-9к-2020	Каша манная молочная	200	15,86	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 сезону)	65	16,90	34,15	0,6	0,2	7,2	0	12,7	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		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
	фрукты																
	кисломол.	п/р	сыр	30	27,60	107,5	7,5	9,5		0,01	0,21	78		264	150	11	0,3
			Итого завтрак:	525	84,19	507,95	19,02	19,04	70,12								
День 7 Обед	закуска	54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	9,66	81,5	1	6,1	5,8	0,02		122		27	8,3	10	0,36
	1 блюдо	113	Суп лапша на курином бульоне	200	20,08	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 птицы	60	46,80	176	9,7	7,92	11,89	0,04		64		56	105,9	15,4	1,01
	гарнир	52	Картофель запеченный	150	12,66	122,9	3,15	4,5	26,55	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.	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	117,56	704,25	21,21	24,86	105,96								
			Итого день:		201,75												
День 8 Завтрак	гор.блюдо	52	Картофель запеченный	150	12,66	122,9	3,15	4,5	26,55	0,16	25,3			16,26		35,32	15,9
	гор.блюдо	307	Котлеты рубленные из птицы	60	46,80	176	9,7	7,92	11,89	0,04		64		56	105,9	15,4	1,01
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,90	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	54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	9,66	81,5	1	6,1	5,8	0,02		122		27	8,3	10	0,36
			Итого завтрак:	500	82,15	477,5	16,05	18,72	67,44								
День 8 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	200	63,74	110,36	3,7	4,96	10,12	0,03	135	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		19,6	151	20,9	0,4
	гарнир	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	22,80	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		0,27			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	145,43	579,06	21,8	21,46	74,02								

			Итого день:		227,58												
День 9 Завтрак	гор.блюдо	54-9к-2020	Каша овсяная	200	24,63	272,9	12,2	10,3	8,3	0,21	0,52	40,2		139	233	63	1,85
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	8,90	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 (Батон)	30	4,13	70,3	2	0,2	16,7		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
		п/р	Сгущенка (либо джем)	30	13,75	98,79	0,72	5,4	20,4								
	закуска	п/р	фруктовая нарезка (по сезону)	65	16,90	34,15	0,6	0,2	7,2	0	12,7	0				26,1	1,3
	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:	555	73,54	554,14	17,52	16,5	72,3								
День 9 Обед	закуска	15	Салат из св помидоров и огурцов	60	22,86	44,52	0,59	3,69	2,24	0,03	10,1			11,21	20,77	9,76	0,44
	1 блюдо	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	34,82	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	42,58	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
			Итого обед:	720	128,62	591,04	18,33	11,49	87,36								
			Итого день:		202,16												
День 10 Завтрак	гор.блюдо	54-16к-2020	Каша дружба	200	17,98	168,9	5	1,4	31,1	0,07	0,53	27,2		116	124	27	0,53
		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		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		0,27			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
	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:	500	75,54	499,5	16,6	19,7	67,6								
День 10 Обед	закуска																
	1 блюдо	392	Пельмени отварные	250	92,55	494,41	14,4	19,65	43,17	0,38				44			2,26
	2 блюдо	40	Капуста тушеная свежая	150	29,37	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	141,78	716,27	21,32	23,16	87,05								