



Ежедневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 05.12.2023г.

Завтрак обед для учащихся 6-10 лет

Раздел	№ реп	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	233,7	8,3	6,3	36
гор.блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	34,39	117,1	7,5	7,1	5
гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,02	26,8	0,2		6,5
хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2,3	0,2	14,8
фрукты				0				
	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	10,8	46,8	0,91	2,8	4,9
		Итого завтрак:	500	64,10	494,7	19,21	16,4	67,2
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметан	200	50,69	137,95	4,7	4,96	10,12
	54-14р-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	31,65	112,2	12,9	4	6,1
	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	13,54	139,4	3,2	5,2	19,8
	п/р	Сок	200	18	86,6	1	0,2	20,2
	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2,3	0,2	14,8
	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
		Итого обед:	710	123,24	597,65	26,1	14,96	81,02
		Итого день:		187,34				

Завтрак обед для учащихся 11-18 лет

гор.блюдо	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	233,7	8,3	6,3	36
гор.блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	34,39	117,1	7,5	7,1	5
гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,02	26,8	0,2	0	6,5
хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2,3	0,2	14,8
	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	10,8	46,8	0,91	2,8	4,9
	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	10,8	46,8	0,91	2,8	4,9
		Итого завтрак:	560	74,90	541,5	20,12	19,2	72,1
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметан	200	50,69	137,95	4,7	4,96	10,12
	54-14р-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	31,65	112,2	12,9	4	6,1
	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	13,54	139,4	3,2	5,2	19,8
	п/р	Сок	200	18	86,6	1	0,2	20,2
	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2,3	0,2	14,8
	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
		Итого обед:	710	123,24	597,65	26,1	14,96	81,02
		Итого день:		198,14				

Буфетная продукция

		Булка	60,00	12,00				

Сделано

