

**Циклическое 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 2023 - 2024 год, для учащихся 11 - 18 лет**



День	Раздел	№ рец	Наименование блюда	Выход (г.)	Цена	Калорий-ность	Белки	Жиры	Углеводы	Витаминные вещества (мг)										
										B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe			
День 1 Завтрак	гор.блиндо	54-8м-2020	Тэфтели из говядины па	60	34,39	117,1	7,5	7,1	5	0,04	0,79	4,86	0,02	11	84	11	1,2			
	гор.блиндо	54-6г-2020	Рис	195	9,83	203,5	3,7	4,8	36,5	0,03	0	18,4	0,04	6,9	73	24	0,49			
	гор.напиток	54-2гп-2020	Чай с сахаром	200	7,02	26,8	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73			
	хлеб	ш/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			
	хлеб	ш/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			
	гор.блиндо	54-1соус-2020	Соус сметанный	104	19,29	57,17	0,92	5,05	1,97	1,97	0,02	2,68	128	0,04	9,2	24	12	0,52		
		<b>Итого завтрак:</b>			<b>619</b>	<b>80</b>	<b>526,07</b>	<b>16,12</b>	<b>17,55</b>	<b>79,87</b>										
	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	78	8,78	22,1	1,8	0,1	3,6	0,05	2,4	18	0	10,6	32,4	10,6	0,37			
	1 блиндо	113	Суп лапша на курином	260	32,70	115,75	2,56	5,54	11,62	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,67	0,65			
2 блиндо	54-18п-2020	Печень по строгановски	117	61,22	200,5	12,4	13	5,3	0,17	9,93	3781	0,02	31	221	14	4,59				
гарнир	54-1п-2020	Пюре картофельное	195	17,60	139,4	3,2	5,2	19,8	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	1,03				
напиток	ш/р	Сок	200	20,00	86,6	1	0,2	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
хлеб бел.	ш/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.	ш/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	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	<b>Итого обед:</b>			<b>910,00</b>	<b>149,66</b>	<b>685,85</b>	<b>24,76</b>	<b>24,64</b>	<b>90,42</b>											
	<b>Итого день:</b>			<b>1529,00</b>	<b>229,66</b>															
гор.блиндо	54-1г-2020	Пюре картофельное	195	17,60	139,4	3,2	5,2	19,8	0,12	10,2	23,8	0,09	39	84	28	1,03				
гор.блиндо	54-14р-2020	Котлета рыбная любите	100	33,65	112,2	12,6	4	6,1	6,1	0,08	0,94	295	0,46	51	189	44	1,05			
гор.напиток	54-3гп-2020	Чай с лимоном	200	9,02	27,9	0,3	0	6,7	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77				
хлеб	ш/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	ш/р	Яблоко	180	20,00	104	0,52	0,34	27,62	0,03	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64				
гор.блиндо	54-1соус-2020	Соус сметанный	104	19,29	92,9	1,5	8,2	3,2	0,01	0,08	38,9	0,03	40	29	4,3	0,12				
	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>809,00</b>	<b>104,79</b>	<b>527,6</b>	<b>20,12</b>	<b>18,14</b>	<b>73,42</b>											
закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	78	8,78	31,3	1,2	0,2	6,1	0,01	15	0,72	0	22	21	6,8	0,19				
1 блиндо	54-27с-2020	Суп с рыбными консерв	260	36,40	169,6	4,3	5,26	12,54	0,06	5,26	154,6	0,7	15,8	92,6	22,8	0,77				
2 блиндо	54-4м-2020	Котлета мясная	90	64,26	198,58	13,23	14,11	14,63	0,05	0,09	23,1	0	29	137	20	1,9				





День 4																
напиток	54-2-гн-2020	Чай с сахаром	200	7.02	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	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	0.00	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
		<b>Итого обед:</b>	<b>910.00</b>	<b>132.43</b>	<b>701.86</b>	<b>24.93</b>	<b>22.24</b>	<b>96.05</b>								
		<b>Итого день:</b>	<b>1488.00</b>	<b>191.04</b>												
гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	195	50.70	225.5	12.7	18	3.3	0.06	0.3	183	2.18	110	203	17	2.1
	0	0	0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гор.напиток	54-1гн-2020	Чай с медом	200	11.66	30.9	0.3	0	7.4	0	0.04	0.3	0	5.6	8.8	4.1	0.78
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	п/р	Банан	150	28.00	143.4	1.93	0	33.6	0.06	15	0	0.6	12	42	63	0.9
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	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>605.00</b>	<b>99.72</b>	<b>521.3</b>	<b>18.73</b>	<b>18.6</b>	<b>74.2</b>								
закуска	54-2-з-2020	Кукуруза сахарная	78	8.78	521.3	18.73	18.6	74.2	0	0	0	0	0	0	0	0
1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты с	260	59.88	31.3	1.2	0.2	6.1	0.01	15	0.72	0	22	21	6.8	0.19
2 блюдо	54-8м-2020	Тфтели из говядины пв	60	39.39	106.06	4.62	6.06	5.7	0.11	53.8	541	0	186	155	65	2.39
гарнир	54-д-2020	Капса гречневая распыл	195	10.09	143.6	7.7	8.8	4.9	0.04	0.79	4.86	0.02	11	84	11	1.2
напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7.02	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	0.00	51.2	1.8	0.4	13.2	0	0.28	0	0	14.2	23.8	12.1	3.15
	0	0	0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>Итого обед:</b>	<b>853.00</b>	<b>134.52</b>	<b>1199.46</b>	<b>43.45</b>	<b>41.16</b>	<b>163.2</b>								
		<b>Итого день:</b>	<b>1458.00</b>	<b>234.24</b>												
гор.блюдо	54-28м-2020	Жаркое по домашнему и	260	58.83	235.7	13.2	8.1	27.6	0.14	10.3	32.7	0.08	25	216	101	2.29
закуска	5574-203-2020	Горошек зеленый	78	8.78	22.1	1.8	0.1	3.6	0.05	2.4	18	0	10.6	32.4	10.6	0.37
гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7.02	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
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 53-193-2020	Масло	10	7.20	66.1	0.1	7.2	0.1	0	0	45	0.13	2.4	3	0	0.02
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>608.00</b>	<b>91.19</b>	<b>472.2</b>	<b>19.1</b>	<b>16</b>	<b>67.7</b>								
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	37.53	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	195	50.70	225.5	12.7	18	3.3	0.06	0.3	183	2.18	110	203	17	2.1
гарнир	0	0	0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7.02	26.8	0.2	0	6.5	0	0.04	0.3	0	4.5	7.2	3.8	0.73
День 5 Обед																
День 5 Завтрак																
День 6 Завтрак																
. 6 Обед																

Обед																		
День	Завтрак																	
	гор.блюдо	гор.напиток	хлеб	фрукты	закуска	Итого обед:	Итого день:	гор.блюдо	гор.напиток	хлеб	фрукты	закуска	Итого завтрак:	Итого день:	Итого день:			
День 7	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	п/р	Яблоко	180	20.00	53.3	0.5	0.5	11.8	0.03	12	0	0	19.2	13.2	10.8	2.64	
		0 п/р	Сметана	30	9.75	110	0.72	5.1	0.96	0.39	0	6	0.42	2.52	0	0.6	0.51	
			<b>Итого обед:</b>	<b>925.00</b>	<b>134.36</b>	<b>678.02</b>	<b>24.44</b>	<b>25</b>	<b>80.38</b>									
			<b>Итого день:</b>	<b>1533.00</b>	<b>225.55</b>													
	гор.блюдо	54-1п-2020	Плов из говядины	260	110.98	348.3	15.3	14.7	38.6	0.07	0.72	262	0.1	20	193	44	2.2	
	закуска	54-1з-2020	Салат из свежы	130	9.15	76	1.33	4.5	7.67	0.01	2.28	0.68	0	19	22	11	0.7	
	гор.напиток	54-3п-2020	Чай с лимоном	200	9.02	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	0.00	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	0
			0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>620.00</b>	<b>133.28</b>	<b>522.5</b>	<b>18.93</b>	<b>19.4</b>	<b>69.67</b>										
закуска			0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1 блюдо	113	Суп лапша на курином	260	32.70	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	6п	"Бургер с говяжьей котл	170	69.99	363.8	16.43	14.3	18.9	0.06	0.3	106.1	0	301	287	37	13.3		
гарнир	52	Картофель запеченый	195	13.73	122.9	3.15	4.5	17.55	0.16	25.3	0	0	16.26	0	35.32	15.9		
напиток	п/р	Сок	200	20.00	86.6	1	0.2	20.2	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8		
Хлеб бел.			0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	0.00	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	0	
		<b>Итого обед:</b>	<b>855.00</b>	<b>141.65</b>	<b>740.25</b>	<b>24.94</b>	<b>24.94</b>	<b>81.47</b>										
		<b>Итого день:</b>	<b>1475.00</b>	<b>274.93</b>														
гор.блюдо	54-4-2020	Каша гречневая рассыпч	195	10.09	233.7	8.3	6.3	36	0.21	0	19.2	0.09	15	181	120	4.04		
гор.блюдо	54-8п-2020	Тфреги из говядины па	60	34.39	117.1	7.5	7.1	5	0.04	0.79	4.86	0.02	11	84	11	1.2		
гор.напиток	54-2п-2020	Чай с сахаром	200	7.02	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	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
закуска	54-2з-2020	Икра кабачковая	78	14.04	46.8	0.91	2.8	4.9	0.01	7.42	10.1	0	18	18	10	0.46		
	0		0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>64.10</b>	<b>494.7</b>	<b>18.91</b>	<b>16.4</b>	<b>69.1</b>										
закуска			0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картоф	260	46.74	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	54-1д-2020	Котлета рыбная любите	100	33.65	112.2	12.6	4	6.1	0.08	0.94	295	0.46	51	189	44	1.05		
гарнир	52	Картофель запеченый	195	13.73	122.9	3.15	4.5	17.55	0.16	25.3	0	0	16.26	0	35.32	15.9		



		День 8															
	напиток	54-13шн-2020	Напиток из шиповника	200	7.80	65.3	0.6	0.2	15.2	0.01	80	98.04	0	11	3	3	0.5
	Хлеб бел.	ш/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.	ш/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 ш/р	Печенье	50	12.60	161	1.07	8.59	20.92	0.06	0	115	0	8.6	10.1	8.7	4.1
		0		0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			<b>Итого обед:</b>	<b>865,00</b>	<b>123,88</b>	<b>693,26</b>	<b>24,92</b>	<b>22,85</b>	<b>99,79</b>								
			<b>Итого день:</b>	<b>1365,00</b>	<b>187,98</b>												
	гор.блюдо		Запеканка рисовая с тво	286	34.58	170	10.49	9.93	36.59	0.08	0.11	0	102	0	0	0	1.68
		39															
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7.02	26.8	0.2	0	6.5	0	0.04	0.3	0	4.5	7.2	3.8	0.73
		ш/р		39	12.68	110	0.72	5	0.96	0.39	0	6	0.42	2.52	0	0.6	0.51
	Хлеб	ш/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	ш/р	Яблочки	200	27.00	115	2.1	0.4	9.6	5.4	134	1.8	0	6.8	0	6.6	3.4
	Хлеб	ш/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	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>785,00</b>	<b>90,64</b>	<b>543,3</b>	<b>17,31</b>	<b>15,93</b>	<b>83,55</b>								
	закуска			0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	1 блюдо	54-3с-2020	Рассольник Лениградс	260	42.51	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	Капустя тушеная с мясо	260	46.03	182.9	9.2	4.2	21.4	0.07	34	49.5	0	88	148	74	1.86
	гарнир			0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	напиток	54-13шн-2020	Напиток из шиповника	200	7.80	65.3	0.6	0.2	15.2	0.01	80	98.04	0	11	3	3	0.5
	Хлеб бел.	ш/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.	ш/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.	ш/р	сыр	39	28.08	107.5	7.5	9.5	0	0.01	0.21	78	0	264	150	11	0.3
		0 53-19з-2020	Масло	10	7.20	66.1	0.1	7.2	0.1	0	0	45	0.13	2.4	3	0	0.02
			<b>Итого обед:</b>	<b>829,00</b>	<b>140,98</b>	<b>698,82</b>	<b>24,94</b>	<b>24,5</b>	<b>80,22</b>								
			<b>Итого день:</b>	<b>1614,00</b>	<b>231,62</b>												
	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша вязкая молочная п	260	20.81	274.9	8.3	10.2	37.6	0.18	0.54	41.6	0.13	127	186	49	1.32
				0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7.02	26.8	0.2	0	6.5	0	0.04	0.3	0	4.5	7.2	3.8	0.73
				0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб	ш/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	ш/р	Яблочки	180	20.00	53.3	0.5	0.5	11.8	0.03	12	0	0	19.2	13.2	10.8	2.64
	кисломол.	ш/р	Кефир	180	19.00	106.2	5.22	5.76	7.2	0	1.26	0	0	0	0	0	0
		0		0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>850,00</b>	<b>70,96</b>	<b>531,5</b>	<b>16,22</b>	<b>16,66</b>	<b>79,8</b>								
		День 10 Завтрак															

