УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
Октябрьской СШ № 9
_____ О.С. Белов
"09" 01 2023 г.
Пр. № 01 от 09.01.2024

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	34,39	117,1	7,5	7,1	5	0,04	0,79	4,86	0,02	11	84	11	1,2
	гор.блюдо	54-6г-2020	Рис	150	7,56	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	7,02	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
	гор.блюдо	54-1соус-2020	Соус сметанный	80	14,84	57,17	0,92	5,05	1,97	0,02	2,68	128	0,04	9,2	24	12	0,52
			Итого завтрак:	**550**	**73,17**	**526,07**	**16,12**	**17,55**	**79,87**								
День 1 Обед	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	60	6,75	22,1	1,8	0,1	3,6	0,05	2,4	18		10,6	32,4	10,6	0,37
	1 блюдо	113	Суп лапша на куринном бульоне	200	25,15	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	47,09	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	13,54	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	20,00	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**	**121,89**	**685,85**	**24,76**	**24,64**	**90,42**								
			Итого день:		**195,06**												
День 2 Завтрак	гор.блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	13,54	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	33,65	112,2	12,6	4	6,1	0,08	0,94	295	0,46	51	189	44	1,05
	гор.напиток	54-3гн-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 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	20,00	104	0,52	0,34	27,62	0,03	12			19,2	13,2	10,8	2,64
	гор.блюдо	54-1соус-2020	Соус сметанный	80	14,84	92,9	1,5	8,2	3,2	0,01	0,08	38,9	0,03	40	29	4,3	0,12
			Итого завтрак:	**740**	**96,28**	**527,6**	**20,12**	**18,14**	**73,42**								

День 2 Обед	закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	6,75	31,3	1,2	0,2	6,1	0,01	15	0,72		22	21	6,8	0,19
	1 блюдо	54-27с-2020	Суп с рыбными консервами	200	28,00	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	64,26	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	7,99	198,8	4,2	4,9	32,8	0,06		18,4	0,09	12	41	7,2	0,73
	напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,02	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:	**730**	**119,25**	**676,28**	**24,93**	**24,87**	**85,77**								
			Итого день:		**215,53**												
День 3 Завтрак	гор.блюдо	54-9к-2020	Каша манная молочная	200	19,01	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	18,55	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	20,00	53,3	0,5	0,5	11,8	0,03	12	0	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	кисломол.	п/р	сыр	30	21,60	107,5	7,5	9,5		0,01	0,21	78		264	150	11	0,3
			Итого завтрак:	**640**	**84,39**	**490,3**	**15,82**	**16,44**	**74,72**								
День 3 Обед	закуска	54-13з-2020	Салат из свеклы	100	7,04	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	35,70	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	48,43	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	18,55	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
			Итого обед:	**760**	**119,08**	**684,42**	**24,92**	**21,24**	**96,31**								
			Итого день:		**203,47**												
День 4 Завтрак	гор.блюдо	1122366	Макароны запеченные с сыром	200	17,88	312,28	11,14	8,08	48,73	0,07	0,42			184,4			3,03
	закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	6,75	31,3	1,2	0,2	6,1	0,01	15	0,72		22	21	6,8	0,19
	гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	14,16	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																
		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

			Итого завтрак:	**500**	**51,22**	**546,88**	**18,04**	**18,78**	**79,43**								
День 4 Обед	закуска	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	10,80	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	30,95	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	39,95	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	7,56	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	7,02	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:	**760,00**	**105,64**	**701,86**	**24,93**	**22,24**	**96,05**								
			Итого день:		**156,86**												
День 5 Завтрак	гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	150	39,00	225,5	12,7	18	3,3	0,06	0,3	183	2,18	110	203	17	2,1
	гор.напиток	54-11гн-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		0,27			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		0,28			14,2	23,8	12,1	3,15
			Итого завтрак:	**560**	**88,02**	**521,3**	**18,73**	**18,6**	**74,2**								
День 5 Обед	закуска	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	6,75	31,3	1,2	0,2	6,1	0,01	15	0,72		22	21	6,8	0,19
	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты с картофелем	200	46,06	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	39,39	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	7,76	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	7,02	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:	**730**	**116,34**	**678,16**	**24,72**	**22,56**	**89**								
			Итого день:		**204,36**												
6 Завтрак	гор.блюдо	54-28м-2020	Жаркое по домашнему из курицы	200	45,25	235,7	13,2	8,1	27,6	0,14	10,3	32,7	0,08	25	216	101	2,29
	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	60	6,75	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	7,02	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

День	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
		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
			Итого завтрак:	**530**	**75,58**	**472,2**	**19,1**	**16**	**67,7**								
День 6 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-25с-2020	Суп гороховый	200	28,87	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	39,00	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	7,02	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	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
		п/р	Сметана	30	9,75	110	0,72	5,1	0,96	0,39		6	0,42	2,52		0,6	0,51
			Итого обед:	**820**	**114,00**	**678,02**	**24,44**	**25**	**80,38**								
			Итого день:		**189,58**												
День 7 Завтрак	гор.блюдо	54-11м-2020	Плов из говядины	200	85,37	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	7,04	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	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		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	фрукты																
			Итого завтрак:	**530**	**105,56**	**522,5**	**18,93**	**19,4**	**69,67**								
День 7 Обед	закуска																
	1 блюдо	113	Суп лапша на куринном бульоне	200	25,15	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	69,99	363,8	16,43	14,3	18,9	0,06	0,3	106		301	287	37	13,3
	гарнир	52	Картофель запеченый	150	10,56	122,9	3,15	4,5	17,55	0,16	25,3			16,26		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.																
	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**	**130,93**	**740,25**	**24,94**	**24,94**	**81,47**								
			Итого день:		**236,49**												
ак	гор.блюдо	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	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	34,39	117,1	7,5	7,1	5	0,04	0,79	4,86	0,02	11	84	11	1,2

День 8 Завтр	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,02	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	10,80	46,8	0,91	2,8	4,9	0,01	7,42	10,1	0	18	18	10	0,46
			Итого завтрак:	**500**	**64,10**	**494,7**	**18,91**	**16,4**	**69,1**								
День 8 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	200	35,95	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	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	150	10,56	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	7,80	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
		п/р	Печенье	50	12,60	161	1,07	8,59	20,92	0,06		115		8,6	10,1	8,7	4,1
			Итого обед:	**760**	**109,92**	**693,26**	**24,92**	**22,85**	**99,79**								
			Итого день:		**174,02**												
День 9 Завтрак	гор.блюдо	39	Запеканка рисовая с творогом	220	26,60	170	10,49	9,93	36,59	0,08	0,11	0	0	102	0	0	1,68
	кисломол.	п/р	Сметана	30	9,75	110	0,72	5	0,96	0,39		6	0,42	2,52		0,6	0,51
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,02	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	апельсин	200	27,00	115	2,1	0,4	9,6	5,4	134	1,8		6,8		6,6	3,4
	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:	**710**	**79,73**	**543,3**	**17,31**	**15,93**	**83,55**								
День 9 Обед	закуска																
	1 блюдо	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	32,70	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	35,41	182,9	9,2	4,2	21,4	0,07	34	49,5	0	88	148	74	1,86
	гарнир																
	напиток	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	7,80	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
	кисломол.	п/р	сыр	30	21,60	107,5	7,5	9,5		0,01	0,21	78		264	150	11	0,3
		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
			Итого обед:	**700**	**114,07**	**698,82**	**24,94**	**24,5**	**80,22**								
			Итого день:		**193,80**												

День 10 Завтрак	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеная	200	16,01	274,9	8,3	10,2	37,6	0,18	0,54	41,6	0,13	127	186	49	1,32
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,02	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	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
	кисломол.	п/р	Кефир	180	19,00	106,2	5,22	5,76	7,2		1,26						
			Итого завтрак:	**790**	**66,16**	**531,5**	**16,22**	**16,66**	**79,8**								
День 10 Обед	закуска	5574-20з-2020	Горошек зеленый	60	6,75	22,1	1,8	0,1	3,6	0,05	2,4	18		10,6	32,4	10,6	0,37
	1 блюдо	392	Пельмени отварные	250	69,32	494,41	14,4	19,65	43,17	0,38				44			2,26
	2 блюдо	40	Капуста тушеная свежая	150	25,70	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	11,66	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:	**720**	**122,79**	**738,37**	**23,12**	**23,26**	**90,65**								