



**Ежедневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 14.11.2023**  
**Завтрак обед для учащихся 6-10 лет**

Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	54-11м-2020	Плов из говядины	200	94,37	348,3	15,3	14,7	38,6
				0				
гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	9,02	27,9	0,3	0	6,7
хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2,3	0,2	14,8
фрукты								
хлеб								
	54-13з-2020	Салат из свеклы	100	11,73	76	1,33	4,5	7,67
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>119,25</b>	<b>522,5</b>	<b>19,23</b>	<b>19,4</b>	<b>67,77</b>
	54-25с-2020	Суп гороховый	200	45,03	110,92	6,52	2,8	14,92
	27	Курица запеченная	120	43,66	181,38	35,91	20,03	1,56
	54-1г-2020	Макароны	150	7,99	196,8	5,4	4,9	32,8
	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
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,72	26,8	0,2		6,5
	54-3соус-2020	Соус красный основной	80	6,17	70,8	3,3	2,4	8,9
		<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>119,93</b>	<b>708,2</b>	<b>55,63</b>	<b>30,73</b>	<b>89,48</b>
		<b>Итого день:</b>		<b>239,18</b>				

**Завтрак обед для учащихся 11-18 лет**

гор.блюдо	54-11м-2020	Плов из говядины	200	94,37	348,3	15,3	14,7	38,6
0	0		0	0	0	0	0	0
гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	9,02	27,9	0,3	0	6,7
хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2,3	0,2	14,8
фрукты	0		0	0	0	0	0	0
хлеб	0		0	0	0	0	0	0
0	54-13з-2020	Салат из свеклы	100	11,73	76	1,33	4,5	7,67
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>119,25</b>	<b>522,5</b>	<b>19,23</b>	<b>19,4</b>	<b>67,77</b>
	54-25с-2020	Суп гороховый	200	45,03	110,92	6,52	2,8	14,92
	27	Курица запеченная	120	43,66	181,38	35,91	20,03	1,56
	54-1г-2020	Макароны	150	7,99	196,8	5,4	4,9	32,8
	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
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,72	26,8	0,2	0	6,5
	54-3соус-2020	Соус красный основной	80	6,17	70,8	3,3	2,4	8,9
		<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>119,93</b>	<b>708,2</b>	<b>55,63</b>	<b>30,73</b>	<b>89,48</b>
		<b>Итого день:</b>		<b>239,18</b>				

**Буфетная продукция**

		Ватрушка с творогом	60,00	19,14				

*Александр*

