



**Ежедневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 15.11.2023г.  
Завтрак обед для учащихся 6-10 лет**

Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	34,39	117,1	7,5	7,1	5
гор.блюдо	54-6г-2020	Рис	150	7,56	203,5	3,7	4,8	36,5
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								
хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
гор.блюдо	54-1соус-2020	Соус сметанный	80	3,86	57,17	0,92	5,05	1,97
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>62,19</b>	<b>526,07</b>	<b>16,62</b>	<b>17,55</b>	<b>74,77</b>
	113	Суп лапша на курином бульоне	200	21,15	115,75	2,56	5,54	11,62
	54-18н-2020	Печень по строгановски	80	37,42	189,2	13,4	12,6	5,8
	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	13,54	139,4	3,2	5,2	19,8
	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
	п/р	Сок	200	18	86,6	1	0,2	20,2
		<b>Итого обед:</b>	<b>690</b>	<b>99,47</b>	<b>652,45</b>	<b>24,46</b>	<b>24,14</b>	<b>82,22</b>
		<b>Итого день:</b>		<b>161,66</b>				

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

гор.блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	34,39	117,1	7,5	7,1	5
гор.блюдо	54-6г-2020	Рис	150	7,56	203,5	3,7	4,8	36,5
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
фрукты	0		0	0	0	0	0	0
хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
гор.блюдо	54-1соус-2020	Соус сметанный	80	3,86	57,17	0,92	5,05	1,97
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>62,19</b>	<b>526,07</b>	<b>16,62</b>	<b>17,55</b>	<b>74,77</b>
	113	Суп лапша на курином бульоне	200	21,15	115,75	2,56	5,54	11,62
	54-18н-2020	Печень по строгановски	80	37,42	189,2	13,4	12,6	5,8
	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	13,54	139,4	3,2	5,2	19,8
	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
	п/р	Сок	200	18	86,6	1	0,2	20,2
		<b>Итого обед:</b>	<b>690</b>	<b>99,47</b>	<b>652,45</b>	<b>24,46</b>	<b>24,14</b>	<b>82,22</b>
		<b>Итого день:</b>		<b>161,66</b>				

**Буфетная продукция**

		Ватрушка с повидлом	60.00	13.80				

*Анна*

