



Ежедневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 15.12.2023г.

Завтрак обед для учащихся 6-10 лет

Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	13,54	139,4	3,2	5,2	19,8
гор.блюдо	54-14р-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	28,49	100,98	11,61	3,6	5,49
гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	9,02	27,9	0,3	0	6,7
хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
фрукты	п/р	Яблоко	180	20	104	0,52	0,34	27,62
гор.блюдо	54-1соус-2020	Соус сметанный	80	18,56	92,9	1,5	8,2	3,2
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>730</b>	<b>94,84</b>	<b>516,38</b>	<b>19,13</b>	<b>17,74</b>	<b>72,81</b>
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметан	200	50,69	137,95	4,7	4,96	10,12
	54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	83,6	185,6	13,5	13,1	3,2
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	233,7	8,3	6,3	36
	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2,3	0,2	14,8
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,02	26,8	0,2		6,5
	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
		<b>Итого обед:</b>	<b>690</b>	<b>158,43</b>	<b>705,55</b>	<b>31</b>	<b>24,96</b>	<b>80,62</b>
		<b>Итого день:</b>		<b>253,27</b>				

Завтрак обед для учащихся 11-18 лет

гор.блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	13,54	139,4	3,2	5,2	19,8
гор.блюдо	54-14р-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	28,49	100,98	11,61	3,6	5,49
гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	9,02	27,9	0,3	0	6,7
хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
фрукты	п/р	Яблоко	180	20	104	0,52	0,34	27,62
гор.блюдо	54-1соус-2020	Соус сметанный	80	18,56	92,9	1,5	8,2	3,2
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>730</b>	<b>94,84</b>	<b>516,38</b>	<b>19,13</b>	<b>17,74</b>	<b>72,81</b>
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметан	200	50,69	137,95	4,7	4,96	10,12
	54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	83,6	185,6	13,5	13,1	3,2
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	233,7	8,3	6,3	36
	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2,3	0,2	14,8
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	7,02	26,8	0,2	0	6,5
	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
		<b>Итого обед:</b>	<b>690</b>	<b>158,43</b>	<b>705,55</b>	<b>31</b>	<b>24,96</b>	<b>80,62</b>
		<b>Итого день:</b>		<b>253,27</b>				

Буфетная продукция

		Булка	60,00	12,00				

*Александр*

