



Ежедневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 16.11.2023г.  
 Завтрак обед для учащихся 6-10 лет

Раздел	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (г.)	Цена	Калорийность	Белок	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	150	39	225,5	12,7	18	3,3
				0				
гор.напиток	54-11гн-2020	Чай с медом	200	11,66	30,9	0,3	0	7,4
хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2,3	0,2	14,8
фрукты	п/р	Банан	150	24,75	143,4	1,93	0	33,6
хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>84,77</b>	<b>521,3</b>	<b>19,23</b>	<b>18,6</b>	<b>69,1</b>
	54-27с-2020	Суп с рыбными консервами	200	20	134,6	5,9	6,76	12,54
	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	34,39	117,1	7,5	7,1	5
	54-1г-2020	Макароны	150	7,99	196,8	5,4	4,9	32,8
	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	140,6	4,6	0,4	29,6
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	9,02	27,9	0,3	0	6,7
	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
	54-1соус-2020	Соус сметанный	80	18,56	92,9	1,5	8,2	3,2
		<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>99,32</b>	<b>761,1</b>	<b>27,2</b>	<b>27,76</b>	<b>99,84</b>
		<b>Итого день:</b>		<b>184,09</b>				

Завтрак обед для учащихся 11-18 лет

гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	150	39	225,5	12,7	18	3,3
гор.напиток	54-11гн-2020	Чай с медом	200	11,66	30,9	0,3	0	7,4
хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70,3	2,3	0,2	14,8
фрукты	п/р	Банан	150	24,75	143,4	1,93	0	33,6
хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>84,77</b>	<b>521,3</b>	<b>19,23</b>	<b>18,6</b>	<b>69,1</b>
	54-27с-2020	Суп с рыбными консервами	200	20	521,3	19,23	18,6	69,1
	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	34,39	134,6	5,9	6,76	12,54
	54-1г-2020	Макароны	150	7,99	117,1	7,5	7,1	5
	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	196,8	5,4	4,9	32,8
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	9,02	140,6	4,6	0,4	29,6
	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51,2	2	0,4	10
	54-1соус-2020	Соус сметанный	80	18,56	92,9	1,5	8,2	3,2
		<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>99,32</b>	<b>1254,5</b>	<b>46,13</b>	<b>46,36</b>	<b>162,24</b>
		<b>Итого день:</b>		<b>184,09</b>				

Буфетная продукция

		Булка	60,00	12,00				

*Александр*

