



**Ежедневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 19.12.2023г.**  
**Завтрак обед для учащихся 6-10 лет**

Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	233,7	8,3	6,3	36
гор.блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	34,39	117,1	7,5	7,1	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				0				
	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	10,8	46,8	0,91	2,8	4,9
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>64,10</b>	<b>494,7</b>	<b>19,21</b>	<b>16,4</b>	<b>67,2</b>
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметан	200	50,69	137,95	4,7	4,96	10,12
	54-14р-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	31,65	112,2	12,9	4	6,1
	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	13,54	139,4	3,2	5,2	19,8
	п/р	Сок	200	18	86,6	1	0,2	20,2
	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
		<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>123,24</b>	<b>597,65</b>	<b>26,1</b>	<b>14,96</b>	<b>81,02</b>
		<b>Итого день:</b>		<b>187,34</b>				

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

гор.блюдо	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	233,7	8,3	6,3	36
гор.блюдо	54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	34,39	117,1	7,5	7,1	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
	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	10,8	46,8	0,91	2,8	4,9
	54-24з-2020	Икра кабачковая	60	10,8	46,8	0,91	2,8	4,9
		<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>74,90</b>	<b>541,5</b>	<b>20,12</b>	<b>19,2</b>	<b>72,1</b>
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметан	200	50,69	137,95	4,7	4,96	10,12
	54-14р-2020	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	31,65	112,2	12,9	4	6,1
	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	13,54	139,4	3,2	5,2	19,8
	п/р	Сок	200	18	86,6	1	0,2	20,2
	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
		<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>123,24</b>	<b>597,65</b>	<b>26,1</b>	<b>14,96</b>	<b>81,02</b>
		<b>Итого день:</b>		<b>198,14</b>				

**Буфетная продукция**

		Булка	60,00	12,00				

*Валентина*

