



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ
 Октябрьской СШ № 9

О.С. Белов
 2023 г.

Ежедневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 21.12.2023г.
 Завтрак обед для учащихся 6-10 лет

| Раздел | № рец | Наименование блюд | Выход (г.) | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------|--------------|-----------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| гор.блюдо | 1122366 | Макароны запеченные с сыром | 200 | 17,88 | 312 | 11 | 8 | 49 |
| | 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 60 | 6,75 | 31 | 1 | 0 | 6 |
| гор.напиток | 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 14,16 | 86 | 4 | 3 | 11 |
| хлеб | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51 | 2 | 0 | 10 |
| фрукты | | | | | | | | |
| | 53-19з-2020 | Масло | 10 | 7,2 | 66,1 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| | | | | | | | | |
| | | Итого завтрак: | 500 | 51,22 | 546,1 | 18,1 | 18,2 | 76,1 |
| 1 блюдо | 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 52,09 | 125,52 | 4,74 | 5,8 | 13,62 |
| 2 блюдо | 27 | Курица запеченная | 120 | 43,66 | 181,38 | 35,91 | 20,03 | 1,56 |
| гарнир | 54-6г-2020 | Рис | 150 | 7,56 | 203,5 | 3,7 | 4,8 | 36,5 |
| напиток | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 |
| хлеб бел. | 54-3гн-2020 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 27,9 | 0,3 | 0 | 6,7 |
| хлеб черн. | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 |
| | | | | | | | | |
| | | Итого обед: | 730 | 121,69 | 659,8 | 48,95 | 31,23 | 83,18 |
| | | Итого день: | | 172,91 | | | | |

Завтрак обед для учащихся 11-18 лет

| | | | | | | | | |
|-------------|---------------|-----------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| гор.блюдо | 1122366 | Макароны запеченные с сыром | 200 | 17,88 | 312,28 | 11,14 | 8,08 | 48,73 |
| | 0 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 60 | 6,75 | 31,3 | 1,2 | 0,2 | 6,1 |
| гор.напиток | 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 14,16 | 86 | 3,8 | 2,9 | 11,3 |
| хлеб | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 |
| фрукты | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 0 53-19з-2020 | Масло | 10 | 7,2 | 66,1 | 0,1 | 7,2 | 0,1 |
| | | | | | | | | |
| | | Итого завтрак: | 500 | 51,22 | 546,88 | 18,24 | 18,78 | 76,23 |
| 1 блюдо | 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 52,09 | 125,52 | 4,74 | 5,8 | 13,62 |
| 2 блюдо | 27 | Курица запеченная | 120 | 43,66 | 181,38 | 35,91 | 20,03 | 1,56 |
| гарнир | 54-6г-2020 | Рис | 150 | 7,56 | 203,5 | 3,7 | 4,8 | 36,5 |
| напиток | п/р | Хлеб пшеничный | 30 | 4,13 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 |
| хлеб бел. | 54-3гн-2020 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 27,9 | 0,3 | 0 | 6,7 |
| хлеб черн. | п/р | Хлеб ржаной | 30 | 5,23 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 |
| | | | | | | | | |
| | | Итого обед: | 730 | 121,69 | 659,8 | 48,95 | 31,23 | 83,18 |
| | | Итого день: | | 172,91 | | | | |

Буфетная продукция

| | | | | | | | | |
|--|--|---------------------|-------|-------|--|--|--|--|
| | | Ватрушка с творогом | 60,00 | 19,14 | | | | |
| | | | | | | | | |

Александр

