





Школа **МКОУ Октябрьская СШ № 9** Отд./корп

Дата **28.03.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-18н-2	Печень по строгановски	80	41,27	188	13	13	6
	гор.блюдо	54-1г-202	Макароны	150	8,87	197	5	5	33
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром	200	7,72	27	0	0	7
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	60	8,25	141	5	0	30
	фрукты								
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51	2	0	10
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-3с-20	Рассольник Ленинградский	200	60,98	126	5	6	14
	2 блюдо	27	Курица запеченная	120	48,49	181	36	20	2
	гарнир	54-6г-202	Рис	200	8,77	204	4	5	37
	напиток	54-3гн-20	Чай с лимоном	200	9,92	28	0	0	7
	хлеб бел.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51	2	0	10



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ  
 Октябрьской СШ № 9  
 О. С. Белова  
 Дата 29.03.2023

Школа МКОУ Октябрьская СШ № 9 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г-20	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	334	8	6	36
	гор.блюдо	54-8м-20	Тефтели из говядины паровые	60	37,80	117	8	7	5
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром	200	7,72	27	0	0	7
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70	2	0	15
	фрукты								
	гор.блюдо	54-1сдус	Соус сметанный	100	18,84	93	2	8	3
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-2с-20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	57,43	138	5	5	10
	2 блюдо	54-14р-20	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	35,32	112	13	4	6
	гарнир	54-31г-20	Пюре картофельное	150	15,82	139	3	5	20
	напиток	п/р	Сок	200	15,00	87	1	0	20
	хлеб бел.					70	2	0	15
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	53	2	0	10



Школа МКОУ Октябрьская СШ № 9 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	39	Запеканка рисовая с творогом	220	33,34	170	10	10	57
	гор.блюдо	п/р	Джем	10	22,50	29	0	0	7
	гор.напиток	54-23гн-2	Кофейный напиток с молоком	200	13,93	86	4	3	11
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	60	8,25	141	5	0	30
	фрукты								
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51	2	0	10
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-3с-20	Рассольник Ленинградский	200	60,98	126	5	6	14
	2 блюдо	54-27м-2	Капуста тушеная с мясом птицы	200	38,03	183	17	8	10
	гарнир					70	2	0	15
	напиток	54-1хн-2	Компот	200	6,67	100	5	4	13
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51	2	0	10





Школа **МКОУ Октябрьская СШ № 9** Отд./корп

Дата **03.04.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11м-2	Плов из говядины	200	73,45	348	15	15	39
					0,00				
	гор.напиток	54-23гн-2	Кофейный напиток с молоком	200	13,93	86	4	3	11
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70	2	0	15
	фрукты								
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51	2	0	10
		54-13з-2	Салат из свеклы	60	8,92	46	1	3	5
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-25с-2	Суп гороховый	200	20,25	111	7	3	15
	2 блюдо	27	Курица запеченная	120	48,49	181	36	20	2
	гарнир	54-1г-20	Макароны	150	8,87	197	5	5	33
	напиток	54-2гн-2	Чай с сахаром	200	7,72	27	0		7
	хлеб бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70	2	0	15
	хлеб черн.								
	гор.блюдо	54-3соус	Соус красный основной	100	10,41	71	3	2	9



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ  
 Октябрьской ЦШ №9  
 ЦШ №9  
 О.С. Белов  
 Дата 04.04.2023

Школа МКОУ Октябрьская ЦШ № 9 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-25м-2	Курица тушеная с морковью	100	33,44	126	14	6	4
	гор.блюдо	54-10г-2	Картофель отварной в молоке	150	12,72	174	5	6	27
	гор.напиток	54-2гн-2	Чай с сахаром	200	7,72	27	0		7
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	60	8,25	141	5	0	30
Обед	фрукты								
	закуска								
	1 блюдо	54-1с-20	Щи из свежей капусты с картофелем	200	53,84	92	5	6	6
	2 блюдо	54-4о-20	Омлет с сыром	150	57,73	316	19	25	3
	гарнир	54-20а-2	Зеленый горошек	30	7,10	11	1	0	2
	напиток	54-13ж-2	Напиток из шиповника	200	8,58	65	1	0	15
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51	2	0	10















УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ  
 Октябрьской СШ № 9  
 О.С. Белов

Школа **МКОУ Октябрьская СШ № 9** Отд./корп **1**

Дата **12.04.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	39	Запеканка рисовая с творогом	220	33,34	170	10	10	57
		п/р	Джем	10	22,50	29	0	0	7
	гор.напиток	54-23гн-2	Кофейный напиток с молоком	200	13,93	86	4	3	11
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	60	8,25	141	5	0	30
Обед	фрукты								
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51	2	0	10
	закуска								
	1 блюдо	54-3с-20	Рассольник Ленинградский	200	60,98	126	5	6	14
	2 блюдо	54-27м-2	Капуста тушеная с мясом птицы	200	38,03	183		8	10
	гарнир								
	напиток	54-1хн-2	Компот	200	6,67	100	5	4	13
	хлеб бел.								
хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51	2	0	10	



Школа **МКОУ Октябрьская СШ № 9** Отд./корп  Дата **13.04.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г-202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	234	8	6	36
	гор.блюдо	54-8м-20	Тефтели из говядины паровые	60	37,80	117	8	7	5
	гор.напиток	54-2гн-20	Чай с сахаром	200	7,72	27	0		7
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70	2	0	15
	фрукты								
	гор.блюдо	54-1соус	Соус сметанный	100	18,84	93	2	8	3
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-2с-202	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	57,43	138	5	5	10
	2 блюдо	54-14р-2	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	35,32	112	13	4	6
	гарнир	54-11г-20	Пюре картофельное	150	15,82	139	3	5	20
	напиток	п/р	Сок	200	16,00	87	1	0	20
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51	2	0	10



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ  
 Октябрьской СШ № 9  
 О.С. Белов

Школа **МКОУ Октябрьская СШ № 9** Отд./корп

Дата **14.04.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11м-2	Плов из говядины	200	73,45	348	15	15	39
					0,00				
	гор.напиток	54-23гн-2	Кофейный напиток с молоком	200	13,93	86	4	3	11
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70	2	0	15
	фрукты								
	хлеб	п/р	Хлеб ржаной	30	5,23	51	2	0	10
		54-13з-2	Салат из свеклы	60	8,92	46	1	3	5
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-25с-2	Суп гороховый	200	20,25	111	7	3	15
	2 блюдо	27	Курица запеченная	120	48,49	181	36	20	2
	гарнир	54-1г-20	Манароны	150	8,87	197	5	5	33
	напиток	54-2гн-2	Чай с сахаром	200	7,72	27	0		7
	хлеб бел.	п/р	Хлеб пшеничный	30	4,13	70	2	0	15
	хлеб черн.								
	гор.блюдо	54-3соус	Соус красный основной	100	10,41	71	3	2	9