УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
Октябрьской СШ № 9
_____ О.С. Белов
"20" 09 2023 г.
Пр. № 261 от 04.09.23

Цикличное 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 2023 - 2024 год, (безмолочная диета) для обучающихся

День	Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорий-ность	Белки	Жиры	Углеводы
День 1 Завтрак	гор.блюдо	294/М/БДМ	Котлеты рубленная с соусом овощным	110	54,60	205,85	13,8	9,93	15,43
	гор.блюдо	312/М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	13,54	138,186	3,279	3,991	22,183
	гор.напиток	377М/БМД	Чай с лимоном	200	9,02	42,29	0,06	0,01	10,19
	хлеб	п/р	Батон нарезной из муки в/с	45	6,00	157,02	4,5	1,74	30,84
	фрукты								
	хлеб								
		377М/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	13,49	186,88	4,47	8,17	23,89
			Итого завтрак:	**555**	**96,65**	**730,226**	**26,109**	**23,841**	**102,533**
День 2 Завтрак	гор.блюдо	311К/БМД	Гуляш из мяса птицах	100	63,60	102,66	13,48	4,14	2,68
	гор.блюдо	302М/БМД	Рис отварной	180	7,56	252,41	4,55	4,65	48,1
	гор.напиток	377М/БМД	Чай с лимоном	200	9,02	42,29	0,06	0,01	10,19
	хлеб	п/р	Батон нарезной из муки в/с	45	6,00	157,02	4,5	1,74	30,84
	фрукты								
	гор.блюдо								
		п/р	Мармелад	15	3,75	48,15	0,02		11,91
		74М	Икра овощная	50	10,80	85,86	2,1	5,23	9,26
			Итого завтрак:	**590**	**100,73**	**688,39**	**24,71**	**15,77**	**112,98**

День 3 Завтрак	гор.блюдо	156/К/БДМ	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	26,43	154,21	7,04	6,96	15,9
	гор.блюдо	184/К/БМД	Рагу из овощей	180	41,43	167,27	2,88	7,43	21,96
	гор.напиток	350М	Кисель из плодов чёрной смородины	200	9,50	113,67	0,16	0,03	28,72
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	4,13	31,932			7,987
	фрукты								
			Итого завтрак:	**680**	**81,49**	**467,082**	**10,08**	**14,42**	**74,567**
День 4 Завтрак	гор.блюдо	320К	Куриное филе запеченое с соусом шпинатным	110	45,90	147,56	22,46	6,34	2,28
	гор.блюдо	321/М/БМД	Капуста тушеная	180	31,41	54,11	4,64	5,25	20,1
	гор.напиток	377М/БМД	Чай с шиповником	200	7,80	54,11	0,17	0,07	12,4
	хлеб	п/р	Батон нарезной из муки в/с	45	6,00	157,02	4,5	1,74	30,84
	фрукты								
			Итого завтрак:	**535**	**91,11**	**412,8**	**31,77**	**13,4**	**65,62**
День 5 Завтрак	гор.блюдо	210М/БМД	Омлет натуральный	200	25,62	236,92	16,26	18,72	0,9
		22К	Подгарнировка из горошка зелёного консервированного	40	6,75	16	1,24	0,08	2,6
	гор.напиток	377М/БМД	Чай с лимоном	200	9,02	42,29	0,06	0,01	10,19
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	31,932			7,987
	фрукты	п/р	Апельсин	150	27,00	64,5	1,35	0,3	12,15
	хлеб								

			Итого завтрак:	**640**	**72,52**	**391,642**	**18,91**	**19,11**	**33,827**
День 6 Завтрак	гор.блюдо	161К/БМД	Запеканка картофельная с куриным филе	250	45,80	406,54	24,63	15,04	43,45
	гор.блюдо								
	гор.напиток	377М/БМД	Чай с лимоном	200	9,02	42,29	0,06	0,01	10,19
	хлеб	п/р	Батон нарезной из муки в/с	45	6,00	157,02	4,5	1,74	30,84
	фрукты	п/р	Мандарин	100	44,10	38	0,8	0,2	7,5
			Итого завтрак:	**595**	**104,92**	**643,85**	**29,99**	**16,99**	**91,98**
День 7 Завтрак	гор.блюдо	309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	7,99	205,576	5,862	3,589	37,417
	гор.блюдо	255М/332М/БМД	Печень куриная по- строгановски с кремом сметанным соевым	100	37,42	175,66	16,13	10,24	4,76
	гор.напиток	377М/БМД	Чай с шиповником	200	7,80	54,11	0,17	0,07	12,4
	хлеб	п/р	Батон нарезной из муки в/с	45	6,00	157,02	4,5	1,74	30,84
	фрукты	п/р	Яблоко	100	20,00	47	0,4	0,4	9,8
	хлеб								
			Итого завтрак:	**595**	**79,21**	**639,366**	**27,062**	**16,039**	**95,217**
День 8 Завтрак	гор.блюдо	210М/БМД	Омлет натуральный	200	26,62	236,92	16,26	18,72	0,9
	гор.блюдо								
	гор.напиток	377М/БМД	Чай с лимоном	200	9,02	42,29	0,06	0,01	10,19
	хлеб	п/р	Батон нарезной из муки в/с	45	6,00	157,02	4,5	1,74	30,84
	фрукты	п/р	Апельсин	150	27,00	64,5	1,35	0,3	12,15

			Итого завтрак:	**595,00**	**68,64**	**500,73**	**22,17**	**20,77**	**54,08**
День 9 Завтрак	гор.блюдо	302М/БМД	Рис отварной	100	7,56	252,41	4,55	4,65	48,1
		292М/БМД	Птица , тушенная в соусе с овощами	180	25,70	426,46	33,3	19,72	28,27
	гор.напиток	377М/БМД	Чай с лимоном	200	9,02	42,29	0,06	0,01	10,19
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	31,932			7,987
	фрукты								
	хлеб								
			Итого завтрак:	**530**	**46,41**	**753,092**	**37,91**	**24,38**	**94,547**
День 10 Завтрак	гор.блюдо	244М/БМД	Плов из курици	270	74,37	597,04	25,47	34,14	46,91
	гор.напиток	350М	Кисель из плодов чёрной смородины	200	8,10	113,67	0,16	0,03	28,72
	хлеб	п/р	Батон нарезной из муки в/с	45	6,00	157,02	4,5	1,74	30,84
	фрукты	п/р	Мандарин	100	44,10	38	0,8	0,2	7,5
	хлеб								
			Итого завтрак:	**615**	**132,57**	**905,73**	**30,93**	**36,11**	**113,97**