



Циклическое 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 2023 - 2024 год, для обучающихся с заболеваниями органов пищеварения

День	Раздел	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (г.)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
День 1 Завтрак	гор.блюда	173М/ЖКТ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	20,25	262,734	7,969	9,329	36,582
			Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	29,93	128,205	5,26	7,479	9,725
	гор.напиток	382М/ЖКТ	Какао с молоком	180	18,55	100,06	3,59	2,85	14,708
	хлеб	0	Хлеб пшеничный	20	4,13	47	1,58	0,2	9,66
	фрукты	0	Фрукты (Бананы)	120	20,50	115,2	1,8	0,6	25,2
			Итого завтрак:	560	93,36	653,199	20,199	20,458	95,875
День 2 Завтрак	гор.блюда	259М/ЖКТ	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	230	47,25	334,035	23,986	15,737	23,939
	гор.блюда								
	гор.напиток		Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	11,02	58,701	0,16	0,16	13,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,95	0,5	24,15
	фрукты		Яблоки печеные	125	22,18	102,956	0,46	0,46	24,244
			Итого завтрак:	605	84,58	613,192	28,556	16,857	86,233
День 3 Завтрак	гор.блюда	309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	7,99	205,576	5,862	3,589	37,417
	гор.блюда	294М	Котлеты рубленые из птицы (груди)	80	34,60	191,222	14,535	9,012	12,749
	гор.напиток	379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	14,16	86,52	3,61	2,75	12,804
	хлеб	0	Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,95	0,5	24,15
	фрукты	0	Фрукты (Бананы)	120	20,50	115,2	1,8	0,6	25,2
			69К Салат из отварной моркови с сыром	60	21,44	91,386	2,184	7,608	3,312
		326М Соус молочный	30	8,50	29,195	0,667	1,851	2,443	
		Итого завтрак:	670	111,32	836,599	32,608	25,91	118,075	
	гор.блюда	233М/328М	Рыба запеченная под молочным соусом	110	52,70	217,374	15,936	13,597	7,628

День 4 Завтрак												
гор.блюдо	312/М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	13,54	138,186	3,279	3,991	22,183				
гор.напиток	376М/ЖКТ	Чай с сахаром	180	7,02	31,932			7,987				
хлеб	0	Хлеб пшеничный	25	4,13	58,75	1,975	0,25	12,075				
		Пирог фруктовый "Школьный"	50	16,54	149,325	3,289	4,392	24,072				
	52/М/ЖКТ	Салат из свежих отварной	60	7,04	50,913	0,855	3,054	5,016				
		Итого завтрак:	575	100,97	646,48	25,334	25,284	78,961				
гор.блюдо	215М	Омлет паровой	150	25,62	267,331	15,887	20,76	4,144				
гор.напиток		Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	11,02	48,841	0,144	0,144	11,512				
хлеб		Хлеб пшеничный	40	4,13	94	3,16	0,4	19,32				
фрукты	0	Фрукты (Груши)	120	56,60	56,4	0,48	0,36	12,36				
гор.блюдо	242К	Суфле творожное запеченное	125	30,60	263,592	19,122	12,287	18,23				
		Итого завтрак:	615	127,97	730,164	38,793	33,951	65,566				
День 5 Завтрак												
гор.блюдо	281М	Биточек паровой (говядина б/к)	90	36,40	4,4	0,28	0,04	0,76				
гор.блюдо	143М/ЖКТ	Рагу из овощей (адапт.для меню ЖКТ)	160	41,43	192,325	15,084	10,753	8,753				
гор.напиток	376М/ЖКТ	Чай с сахаром	180	7,02	182,169	3,307	9,29	21,037				
хлеб	0	Хлеб пшеничный	50	4,13	31,932			7,987				
фрукты	0	Фрукты (Груши)	100	56,60	117,5	3,95	0,5	24,15				
		Итого завтрак:	580	145,58	528,326	22,621	20,583	62,687				
День 6 Завтрак												
гор.блюдо	227М	Рыба припущенная (минтай филе)	60	41,80	55,02	11,691	0,669	0,492				
гор.блюдо	125М/ЖКТ	Картофель отварной	150	11,80	146,235	2,98	4,213	24,026				
гор.напиток	349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	5,90	72,78	0,702	0,054	17,11				
хлеб		Хлеб пшеничный	40	4,13	94	3,16	0,4	19,32				
фрукты	0	Фрукты (Груши)	150	56,60	70,5	0,6	0,45	15,45				
	330М	Соус сметанный	30	18,56	19,64	0,424	1,226	1,686				
		Итого завтрак:	610	138,79	458,175	19,557	7,012	78,084				
гор.блюдо	278	Тефтели из говядины	60	34,39	131,173	8,944	6,893	8,3				
гор.блюдо		Каша вязкая гречневая на воде	155	7,76	148,545	4,765	4,863	21,478				
гор.напиток		Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	11,02	48,841	0,144	0,144	11,512				
хлеб		Хлеб пшеничный	40	4,13	94	3,16	0,4	19,32				
	330	Соус сметанный	50	18,56	28,83	0,783	1,352	3,303				
День 7 Завтрак												
День 8 Завтрак												

