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, для обучающихся с заболеванием ОВД

День	Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорий-ность	Белки	Жиры	Углеводы
День 1 Завтрак	гор.блюдо	54-2с-2020	Каша гречневая молочная жидкая	250	10,34	310,7	9,84	9,12	39,27
	гор.напиток	54-2нг-2020	Чай с сахаром	200	7,02	59,9			14,97
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,8	0,4	24,6
	фрукты								
	хлеб								
		п/р	Сыр	25	18,00	91	5,8	7,37	-
			Итого завтрак:	**525**	**39,49**	**579,1**	**19,44**	**16,89**	**78,84**
День 2 Завтрак	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша пшеничная молочная жидкая	200	16,01	418,75	21,35	14,31	52,66
	гор.блюдо								
	гор.напиток	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	18,06	3,39	3,55	20,24	126
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50		117,5	3,8	0,4	24,6
	фрукты	п/р	Фрукты (Бананы)	120	20,50	115,2	1,8	0,6	25,2
	гор.блюдо								
		53-19з-2020	Масло сливочное на бутерброд	20	7,20	132,2	0,16	14,5	0,26
			Итого завтрак:	**590**	**61,77**	**787,04**	**30,66**	**50,05**	**228,72**
трак	гор.блюдо	54-9к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,01	384,15	20,61	15,63	41,72
	гор.блюдо								
	гор.напиток	54-2нг-2020	Чай с сахаром	200	7,02	59,9			14,97

День 3 Завт		53-19з-2020	Масло сливочное на бутерброд	20	7,20	132,2	0,16	14,5	0,26
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,8	0,4	24,6
	фрукты	п/р	Яблоки свежие	100	20,00	47	0,4	0,4	9,8
			Итого завтрак:	**570**	**57,36**	**740,75**	**24,97**	**30,93**	**91,35**
День 4 Завтрак	гор.блюдо	54-9к-2020	Каша манная молочная жидкая	200	19,01	211,7	6,03	7,13	30,94
		п/р	Сыр	25	18,00	91	5,8	7,37	-
	гор.напиток	54-2нг-2020	Чай с сахаром	200	7,02	59,9			14,97
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,8	0,4	24,6
	фрукты								
		п/р	Вафли	50	14,50	272,1	1,7	15,1	32,35
			Итого завтрак:	**525**	**62,66**	**752,2**	**17,33**	**30**	**102,86**
День 5 Завтрак	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	200	19,20	263,35	7,74	4,47	48,02
		54-13з-2020	Свекла отварная	75	11,73	77,1	0,87	5,07	6,73
	гор.напиток	54-2нг-2020	Чай с сахаром	200	7,02	59,9			14,97
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,8	0,4	24,6
	фрукты								
	хлеб								
		п/р	Печенье сахарное	30	9,00	125	2,2	2,9	22,3
			Итого завтрак:	**555**	**51,08**	**642,85**	**14,61**	**12,84**	**116,62**
ь 6 Завтрак	гор.блюдо	56-6г-2020	Каша рисовая молочная жидкая	250	17,56	445,55	21,04	14,97	58,22
		п/р	Сыр	25	18,00	91	5,8	7,37	-
	гор.напиток	54-2нг-2020	Чай с сахаром	200	7,02	59,9			14,97
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,8	0,4	24,6
	фрукты								

Ден									
			Итого завтрак:	**525**	**46,71**	**713,95**	**30,64**	**22,74**	**97,79**
День 7 Завтрак	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша овсяная молочная жидкая	200	20,25	423,95	21,87	16,27	49,06
		п/р	Яйцо	40	10,00	62,8	5,08	4,6	0,28
	гор.напиток	54-2нг-2020	Чай с сахаром	200	7,02	59,9			14,97
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,8	0,4	24,6
	фрукты	372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	125	22,18	102,956	0,46	0,46	24,244
	хлеб								
			Итого завтрак:	**615**	**63,58**	**767,106**	**31,21**	**21,73**	**113,154**
День 8 Завтрак	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша из крупы «геркулес» молочная	190	22,27	260,55	7,87	9,31	36,49
	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,8	0,4	24,6
	фрукты	п/р	Яблоки свежие	100	20,00	47	0,4	0,4	9,8
	сок	п/р	Сок абрикосовый	200	18,00	110	1	-	25,4
		п/р	Печенье сахарное	30	9,00	125	2,2	2,9	22,3
			Итого завтрак:	**570,00**	**73,40**	**660,05**	**15,27**	**13,01**	**118,59**
День 9 Завтрак	гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный паровой	105	25,62	298,6	25,03	17,16	12,47
		п/р	Сыр	25	18,00	91	5,8	7,37	-
	гор.напиток	54-2нг-2020	Чай с сахаром	200	7,02	59,9			14,97
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,8	0,4	24,6
	фрукты	372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	125	22,18	102,956	0,46	0,46	24,244
	хлеб								

			Итого завтрак:	**505**	**76,95**	**669,956**	**35,09**	**25,39**	**76,284**
День 10 Завтрак	гор.блюдо	54-6к-2020	Каша кукурузная молочная жидкая	200	16,70	418,35	34,27	21,31	64,16
		53-19з-2020	Масло сливочное на бутерброд	20	7,20	132,2	0,16	14,5	0,26
	гор.напиток	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	18,06	3,39	3,55	20,24	126
	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,8	0,4	24,6
	фрукты	п/р	Фрукты (Бананы)	120	20,50	115,2	1,8	0,6	25,2
	хлеб								
			Итого завтрак:	**590**	**66,59**	**786,64**	**43,58**	**57,05**	**240,22**