УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ

Октябрьской СШ № 9

О.С. Белов

Г<u>10" 09 2023</u> г. Пр. № 2*6L* от *ОЧ ОЭ L3*

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
	гор.блюдо	294/М/БДМ	Котлеты рубленная с соусом овощным	110	54,60	205,85	13,8	9,93	15,43
Завтрак	гор.блюдо	312/M/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								
День 1	хлеб								
1		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
	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
Завтрак	гор.напиток	377М/БМД	Чай с лимоном	200	9,02	42,29	0,06	0,01	10,19
Завт	хлеб	п/р	Батон нарезной из муки в/с	45	6,00	157,02	4,5	1,74	30,84
C1	фрукты								
День	гор.блюдо								
		п/р	Мармелад	15	3,75	48,15	0,02		11,91
		74M	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

втрак	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	350M	Кисель из плодов чёрной смородины	200	9,50	113,67	0,16	0,03	28,72
День 3 Завтрак	хлеб	-	Хлеб пшеничный	50	4,13	31,932			7,987
Д	фрукты								
			Итого завтрак:	680	81,49	467,082	10,08	14,42	74,567
День 4 Завтрак	гор.блюдо	320K	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								
279			Итого завтрак:	535	91,11	412,8	31,77	13,4	65,62
	гор.блюдо	210М/БМД	Омлет натуральный	200	25,62	236,92	16,26	18,72	0,9
День 5 Завтрак		22K	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
5 3a	хлеб	п/р	Хлеб пшеничный	50	4,13	31,932			7,987
ень	фрукты	п/р	Апельсин	150	27,00	64,5	1,35	0,3	12,15
Ĭ	хлеб								

			Итого завтрак:	640	72,52	391,642	18,91	19,11	33,827
	гор.блюдо	161К/БМД	Запеканка картофельная с куриным филе	250	45,80	406,54	24,63	15,04	43,45
¥	гор.блюдо								
тра	гор.напиток	377М/БМД	Чай с лимоном	200	9,02	42,29	0,06	0,01	10,19
3aE	хлеб	п/р	Батон нарезной из муки в/с	45	6,00	157,02	4,5	1,74	30,84
День 6 Завтрак	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
	гор.блюдо	309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	7,99	205,576	5,862	3,589	37,417
×	гор.блюдо		Печень куриная по- строгановски с кремом сметанным соевым	100	37,42	175,66	16,13	10,24	4,76
Завтрак	гор.напиток	377М/БМД	Чай с шиповником	200	7,80	54,11	0,17	0,07	12,4
День 7 За	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
	гор.блюдо	210М/БМД	Омлет натуральный	200	26,62	236,92	16,26	18,72	0,9
	гор.блюдо								
День 8 Завтрак	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
	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
Завтрак	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
6	фрукты								
День	хлеб								
			Итого завтрак:	530	46,41	753,092	37,91	24,38	94,547
	гор.блюдо	244М/БМД	Плов из курици	270	74,37	597,04	25,47	34,14	46,91
Завтрак	гор.напиток	350M	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
День 10	хлеб								
			Итого завтрак:	615	132,57	905,73	30,93	36,11	113,97