

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ
Октябрьской СШ № 9

О.С. Белов

" 20 " 09 2023 г.

Пр. № 202 от 04.09.23

Цикличное 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 на 2023 - 2024 год, для учащихся с сахарным диабетом

| День | Раздел | № рец | Наименование блюд | Выход (г.) | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|-------------|--------------|--|------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| День 1 Завтрак | гор.блюдо | 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 39,30 | 363,2 | 18,6 | 15,9 | 36,4 |
| | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гор.напиток | 54-22гн-2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 27,00 | 8,3 | 0,2 | 0,1 | 1,7 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 50 | 4,13 | 31,932 | | | 7,987 |
| | фрукты | п/р | Яблоко | 100 | 20,00 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | Итого завтрак: | 550 | 90,43 | 450,432 | 19,2 | 16,4 | 55,887 |
| День 2 Завтрак | гор.блюдо | 244М/БМД | Плов из курицы | 270 | 74,37 | 597,04 | 25,47 | 34,14 | 46,91 |
| | | п/р | Сыр | 25 | 18,00 | 91 | 5,8 | 7,37 | - |
| | гор.напиток | 54-11гн-2020 | Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии | 200 | 32,00 | 33,9 | 1,6 | 1,5 | 3,7 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 50 | 4,13 | 31,932 | | | 7,987 |
| | фрукты | п/р | Мандарин | 100 | 44,10 | 38 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |
| | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | Итого завтрак: | 645 | 172,60 | 791,872 | 33,67 | 43,21 | 66,097 |
| | гор.блюдо | 54-11к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с курагой | 210 | 28,25 | 306,4 | 9,1 | 12,8 | 38,8 |

| | | | | | | | | | |
|----------------|-------------|--------------|---|------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| День 3 Завтрак | | 53-19з-2020 | Масло сливочное | 20 | 7,20 | 132,2 | 0,16 | 14,5 | 0,26 |
| | гор.напиток | 54-13гн-2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 27,00 | 12,3 | 0,3 | 0,1 | 2,5 |
| | | | | | | | | | |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 50 | 4,13 | 31,932 | | | 7,987 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | п/р | Йогурт | 90 | 19,00 | 56,5 | 4,5 | 2,9 | 3,2 |
| | | | | | | | | | |
| | | | Итого завтрак: | 570 | 85,58 | 539,332 | 14,06 | 30,3 | 52,747 |
| День 4 Завтрак | гор.блюдо | 54-13м-2020 | Запеканка картофельная с говядиной | 200 | 55,30 | 416,3 | 23,5 | 24,1 | 26,4 |
| | | п/р | Яйцо | 40 | 10,00 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| | гор.напиток | 54-13гн-2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 27,00 | 12,3 | 0,3 | 0,1 | 2,5 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 50 | 4,13 | 31,932 | | | 7,987 |
| | фрукты | п/р | Фрукты (Груши) | 120 | 56,60 | 56,4 | 0,48 | 0,36 | 12,36 |
| | | | | | | | | | |
| | | | Итого завтрак: | 610 | 153,03 | 579,732 | 29,36 | 29,16 | 49,527 |
| День 5 Завтрак | гор.блюдо | 54-5к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой | 210 | 30,12 | 302,3 | 7,3 | 10,7 | 44,2 |
| | | п/р | Сыр | 30 | 18,00 | 91 | 5,8 | 7,37 | - |
| | гор.напиток | 54-22гн-2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 36,00 | 8,3 | 0,2 | 0,1 | 1,7 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 50 | 4,13 | 31,932 | | | 7,987 |
| | фрукты | п/р | Яблоко | 100 | 20,00 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | Итого завтрак: | 590 | 108,25 | 480,532 | 13,7 | 18,57 | 63,687 |
| | гор.блюдо | 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 32,37 | 214 | 12,9 | 15,3 | 6,3 |
| | | 53-19з-2020 | Масло сливочное | 20 | 7,20 | 132,2 | 0,16 | 14,5 | 0,26 |

| | | | | | | | | | |
|----------------|-------------|--------------|--|-----------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|
| День 6 Завтрак | гор.напиток | 54-11гн-2020 | Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии | 200 | 32,00 | 33,9 | 1,6 | 1,5 | 3,7 |
| | 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 |
| | | | | | | | | | |
| | | | Итого завтрак: | 620 | 102,70 | 476,532 | 16,01 | 31,6 | 30,397 |
| День 7 Завтрак | гор.блюдо | 54-6к-2020 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 19,20 | 263,35 | 7,74 | 4,47 | 48,02 |
| | | п/р | Сыр | 30 | 18,00 | 91 | 5,8 | 7,37 | - |
| | гор.напиток | 54-15гн-2020 | Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии | 200 | 27,00 | 13,3 | 0,2 | 0,1 | 2,9 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 50 | 4,13 | 31,932 | | | 7,987 |
| | фрукты | п/р | Мандарин | 100 | 44,10 | 38 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | п/р | Яйцо | 40 | 10,00 | 62,8 | 5,08 | 4,6 | 0,28 |
| | | | Итого завтрак: | 620 | 122,43 | 500,382 | 19,62 | 16,74 | 66,687 |
| День 8 Завтрак | гор.блюдо | 302М/БМД | Рис отварной | 180 | 7,56 | 252,41 | 4,55 | 4,65 | 48,1 |
| | гор.блюдо | 294/М/БДМ | Котлеты рубленая с соусом овощным | 110 | 54,60 | 205,85 | 13,8 | 9,93 | 15,43 |
| | гор.напиток | 54-13гн-2020 | Чай с ягодами и сиропом стевии | 200 | 27,00 | 12,3 | 0,3 | 0,1 | 2,5 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 50 | 4,13 | 31,932 | | | 7,987 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | п/р | Йогурт | 90 | 19,00 | 56,5 | 4,5 | 2,9 | 3,2 |
| | | | | Итого завтрак: | 630,00 | 112,29 | 558,992 | 23,15 | 17,58 |
| впрак | гор.блюдо | 54-14к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом | 210 | 19,40 | 308,6 | 8,3 | 10,8 | 44,5 |
| | | 53-19з-2020 | Масло сливочное | 20 | 7,20 | 132,2 | 0,16 | 14,5 | 0,26 |
| | гор.напиток | 54-22гн-2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 36,00 | 8,3 | 0,2 | 0,1 | 1,7 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------|-------------|--------------|---|------------|---------------|----------------|--------------|-------------|---------------|
| День 9 За | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 50 | 4,13 | 31,932 | | | 7,987 |
| | фрукты | п/р | Яблоко | 100 | 20,00 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | Итого завтрак: | 580 | 86,73 | 528,032 | 9,06 | 25,8 | 64,247 |
| День 10 Завтрак | гор.блюдо | 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 11,80 | 176 | 4,5 | 5,8 | 26,5 |
| | | 53-19з-2020 | Масло сливочное | 20 | 7,20 | 132,2 | 0,16 | 14,5 | 0,26 |
| | гор.напиток | 54-15гн-2020 | Чай фруктовый с яблоком и сиропом | 200 | 27,00 | 13,3 | 0,2 | 0,1 | 2,9 |
| | хлеб | п/р | Хлеб пшеничный | 50 | 4,13 | 31,932 | | | 7,987 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | 54-10р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 70 | 62,80 | 134,3 | 11,4 | 7,9 | 4,4 |
| | п/р | Йогурт | 90 | 19,00 | 56,5 | 4,5 | 2,9 | 3,2 | |
| | | | Итого завтрак: | 580 | 131,93 | 544,232 | 20,76 | 31,2 | 45,247 |