

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ
 Октябрьской СШ № 9
 О.С. Белов
 " 10 " Октября 2023 г.
 Пр. № 202 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	Калорийность	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
			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

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