

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ
 Октябрьской СШ № 9
 _____ Е.Ю.Евдокимов

Пр. № _____ от _____

Цикличное 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 (безмолочная диета) для обучающихся

День	Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
День 1 Завтрак	гор.блюдо	294/М/БДМ	Котлеты рубленая с соусом овощным	110	54,60	205,85	13,8	9,93	15,43
	гор.блюдо	312/М/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								
	хлеб								
			377М/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	13,49	186,88	4,47	8,17
			Итого завтрак:	555	96,65	730,226	26,109	23,841	102,533
День 2 Завтрак	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
	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								
	гор.блюдо								
			п/р	Мармелад	15	3,75	48,15	0,02	
		74М	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

			Итого завтрак:	595,00	68,64	500,73	22,17	20,77	54,08
День 9 Завтрак	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
	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
	фрукты								
	хлеб								
			Итого завтрак:	530	46,41	753,092	37,91	24,38	94,547
День 10 Завтрак	гор.блюдо	244М/БМД	Плов из курицы	270	74,37	597,04	25,47	34,14	46,91
	гор.напиток	350М	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
	хлеб								
			Итого завтрак:	615	132,57	905,73	30,93	36,11	113,97