

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

Пр. № _____ от _____

Цикличное 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 для обучающихся с заболеванием органов пищеварения

День	Раздел	№ рец	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
День 1 Завтрак	гор.блюдо	173М/ЖКТ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	20,25	262,734	7,969	9,329	36,582
			Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	29,93	128,205	5,26	7,479	9,725
	гор.напиток	382М/ЖКТ	Какао с молоком	180	18,55	100,06	3,59	2,85	14,708
	хлеб	0	Хлеб пшеничный	20	4,13	47	1,58	0,2	9,66
	фрукты	0	Фрукты (Бананы)	120	20,50	115,2	1,8	0,6	25,2
			Итого завтрак:	560	93,36	653,199	20,199	20,458	95,875
День 2 Завтрак	гор.блюдо	259/М/ЖКТ	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	230	47,25	334,035	23,986	15,737	23,939
	гор.блюдо								
	гор.напиток		Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	11,02	58,701	0,16	0,16	13,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,95	0,5	24,15
	фрукты	372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	125	22,18	102,956	0,46	0,46	24,244
			Итого завтрак:	605	84,58	613,192	28,556	16,857	86,233
День 3 Завтрак	гор.блюдо	309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	7,99	205,576	5,862	3,589	37,417
	гор.блюдо	294М	Котлеты рубленые из птицы (грудки	80	34,60	191,222	14,535	9,012	12,749
	гор.напиток	379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	14,16	86,52	3,61	2,75	12,804
	хлеб	0	Хлеб пшеничный	50	4,13	117,5	3,95	0,5	24,15
	фрукты	0	Фрукты (Бананы)	120	20,50	115,2	1,8	0,6	25,2
		69К	Салат из отварной моркови с сыром	60	21,44	91,386	2,184	7,608	3,312
		326М	Соус молочный	30	8,50	29,195	0,667	1,851	2,443
			Итого завтрак:	670	111,32	836,599	32,608	25,91	118,075
	гор.блюдо	233М/328М	Рыба запеченая под молочным соусом	110	52,70	217,374	15,936	13,597	7,628

День 4 Завтрак	гор.блюдо	312/М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	13,54	138,186	3,279	3,991	22,183
	гор.напиток	376М/ЖКТ	Чай с сахаром	180	7,02	31,932			7,987
	хлеб	0	Хлеб пшеничный	25	4,13	58,75	1,975	0,25	12,075
			Пирог фруктовый "Школьный"	50	16,54	149,325	3,289	4,392	24,072
		52/М/ЖКТ	Салат из свеклы отварной	60	7,04	50,913	0,855	3,054	5,016
			Итого завтрак:	575	100,97	646,48	25,334	25,284	78,961
День 5 Завтрак	гор.блюдо	215М	Омлет паровой	150	25,62	267,331	15,887	20,76	4,144
	гор.напиток		Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	11,02	48,841	0,144	0,144	11,512
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	4,13	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	0	Фрукты (Груши)	120	56,60	56,4	0,48	0,36	12,36
	гор.блюдо	242К	Суфле творожное запеченное	125	30,60	263,592	19,122	12,287	18,23
			Итого завтрак:	615	127,97	730,164	38,793	33,951	65,566
День 6 Завтрак	гор.блюдо	281М	Биточек паровой (говядина б/к)	90	36,40	4,4	0,28	0,04	0,76
	гор.блюдо	143М/ЖКТ	Рагу из овощей (адапт.для меню ЖКТ	160	41,43	192,325	15,084	10,753	8,753
	гор.напиток	376М/ЖКТ	Чай с сахаром	180	7,02	182,169	3,307	9,29	21,037
	хлеб	0	Хлеб пшеничный	50	4,13	31,932			7,987
	фрукты	0	Фрукты (Груши)	100	56,60	117,5	3,95	0,5	24,15
			Итого завтрак:	580	145,58	528,326	22,621	20,583	62,687
День 7 Завтрак	гор.блюдо	227М	Рыба припущенная (минтай филе)	60	41,80	55,02	11,691	0,669	0,492
	гор.блюдо	125М/ЖКТ	Картофель отварной	150	11,80	146,235	2,98	4,213	24,026
	гор.напиток	349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	5,90	72,78	0,702	0,054	17,11
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	4,13	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	0	Фрукты (Груши)	150	56,60	70,5	0,6	0,45	15,45
		330М	Соус сметанный	30	18,56	19,64	0,424	1,226	1,686
			Итого завтрак:	610	138,79	458,175	19,557	7,012	78,084
День 8 Завтрак	гор.блюдо	278	Тефтели из говядины	60	34,39	131,173	8,944	6,893	8,3
	гор.блюдо		Каша вязкая гречневая на воде	155	7,76	148,545	4,765	4,863	21,478
	гор.напиток		Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	11,02	48,841	0,144	0,144	11,512
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	4,13	94	3,16	0,4	19,32
		330	Соус сметанный	50	18,56	28,83	0,783	1,352	3,303

Д			Печенье	25	9,00	104,25	1,875	2,45	18,6
		69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	21,44	73,404	2,184	5,61	3,312
			Итого завтрак:	510,00	106,30	555,639	19,671	16,102	82,513
День 9 Завтрак	гор.блюдо	297М/ЖКТ	Фрикадельки из кур	65	20,80	158,273	9,953	10,986	4,83
	гор.блюдо	326М	Соус молочный	50	8,50	45,342	1,073	2,839	3,835
	гор.напиток	379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	14,16	86,52	3,61	2,75	12,804
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	4,13	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты	0	Фрукты (Бананы)	100	20,50	96	1,5	0,5	21
	гор.блюдо	309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	7,99	205,576	5,862	3,589	37,417
			Итого завтрак:	585	76,08	685,711	25,158	21,064	99,206
День 10 Завтрак	гор.блюдо	222М/ЖКТ	Пудинг из творога	160	34,60	414,147	25,152	16,553	39,69
			Молоко сгущенное	15	11,64	49,2	1,08	1,275	8,325
	гор.напиток	382М/ЖКТ	Какао с молоком	180	18,55	100,06	3,59	2,85	14,708
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	4,13	94	3,16	0,4	19,32
	фрукты		Фрукты (Бананы)	180	20,50	172,8	2,7	0,9	37,8
			Итого завтрак:	575	89,42	830,207	35,682	21,978	119,843