

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

Пр. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Цикличное 10 - дневное меню МКОУ Октябрьской СШ № 9 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								
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>90,43</b>	<b>450,432</b>	<b>19,2</b>	<b>16,4</b>	<b>55,887</b>
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								
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>172,60</b>	<b>791,872</b>	<b>33,67</b>	<b>43,21</b>	<b>66,097</b>
	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
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>85,58</b>	<b>539,332</b>	<b>14,06</b>	<b>30,3</b>	<b>52,747</b>
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
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>153,03</b>	<b>579,732</b>	<b>29,36</b>	<b>29,16</b>	<b>49,527</b>
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								
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>108,25</b>	<b>480,532</b>	<b>13,7</b>	<b>18,57</b>	<b>63,687</b>
	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
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>102,70</b>	<b>476,532</b>	<b>16,01</b>	<b>31,6</b>	<b>30,397</b>
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
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>122,43</b>	<b>500,382</b>	<b>19,62</b>	<b>16,74</b>	<b>66,687</b>
День 8 Завтрак	гор.блюдо	302М/БМД	Рис отварной	180	7,56	252,41	4,55	4,65	48,1
	гор.блюдо	294М/БМД	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
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>630,00</b>	<b>112,29</b>	<b>558,992</b>	<b>23,15</b>	<b>17,58</b>	<b>77,217</b>
втрак	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								
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>86,73</b>	<b>528,032</b>	<b>9,06</b>	<b>25,8</b>	<b>64,247</b>
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	
			<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>131,93</b>	<b>544,232</b>	<b>20,76</b>	<b>31,2</b>	<b>45,247</b>