

Утверждаю
Директор МКОУ «Алиерская основная школа»

В.А. Головин



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания учащихся 1-9 классов МКОУ «Алиерская основная школа» на 2024-2025 учебный год

Дни	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
День 1						
Завтрак:	Каша манная молочная со сливочным маслом и сахаром	250	6	11	41	279
	Хлеб пшеничный с сыром и колбасой	50/10/20	5	9	28	218
	Сок	200	2	0,4	16	72
Обед:						
	Сосиска	90	9	20	17	185
	Гречка	180	7	3	38	188
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58
	Кондитерское изделие	20	3	43	36	189
	Хлеб ржаной	50	3	4	7	105
День 2						
Завтрак:	Каша пшенная молочная со сливочным маслом и сахаром	250	7	7	40	254
	Хлеб пшеничный с сыром и колбасой	50/10/20	5	9	28	218
	Сок	200	2	0,4	16	72
Обед:	Суп гороховый с мясом	250	2	2	16	186
	Блины с повидлом	100/20	1	1	28	119
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58
	Хлеб ржаной	50	3	4	7	105
День 3						
Завтрак:	Каша гречневая со сливочным маслом и сахаром	250	7	8	40	252
	Пельмени	100	20	17	41	431
	Сок	200	2	0,4	16	72
	Хлеб пшеничный	50	5	9	28	180

Обед:	Голень куриная	150	17	11	0	174
	Рис	180	5	1	1	157
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1	7	2	70
	Компот из сухофруктов с сахаром	180	0,4	45	0,4	95
	Хлеб ржаной	50	3	4	7	105
	Кондитерское изделие	15	2	4	15	53
День 4						
Завтрак:	Вермишель молочная со сливочным маслом и сахаром	250	1	6	25	186
	Сок	200	2	0,4	16	72
	Хлеб пшеничный с сыром и колбасой	50/10/20	5	9	28	218
Обед:						
	Котлета Лакомка	150	18	10	14	222
	Картофельное пюре	180	4	7	29	188
	Салат из свеклы	100	3	11	8	121
	Кисель	180	0,125	0,090	25	101
	Хлеб ржаной	50	3	4	7	105
	Кондитерское изделие	20	3	43	36	189
День 5						
Завтрак:	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	250	7	10	25	222
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный с сыром и колбасой	50/10/20	5	9	28	218
Обед:						
	Гуляш из куриной грудки	150	12	13	24	173
	Макароны	180	6	1	32	155
	Какао на молоке с сахаром	180	1	0	27	180
	Хлеб ржаной	50	4	7	105	3
	Кондитерское изделие	15	2	4	15	53
День 6						
Завтрак:	Каша манная молочная со сливочным маслом и сахаром	250	6	11	41	279
	Сосиска	90	9	20	17	185
	Сок	200	2	0,4	16	72
	Хлеб пшеничный	50	5	9	28	180
	Кондитерское изделие	15	2	4	15	53

Обед:	Биточки Славянские	100	9	19	0,32	208
	Макароны	180	6	1	32	155
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58
	Хлеб ржаной	50	3	4	7	105
	Кондитерское изделие	20	3	43	36	189
День 7						
Завтрак:	Каша пшеничная со сливочным маслом и сахаром	250	7	7	40	253
	Сок	200	2	0,4	16	72
	Сосиска	90	9	20	17	185
	Хлеб пшеничный	50	5	9	28	180
Обед:	Борщ из свежей капусты с мясом	250	15	16	16	257
	Блины с повидлом	100/20	1	1	28	119
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58
	Хлеб ржаной	50	3	4	7	105
День:8						
Завтрак:	Каша гречневая молочная со сливочным маслом и сахаром	250	7	8	40	252
	Пельмени	100	20	17	41	431
	Сок	200	2	0,4	16	72
	Хлеб пшеничный	50	5	9	28	180
Обед:	Голень куриная	150	17	11	0	174
	Рис	180	5	1	1	157
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1	7	2	70
	Компот из сухофруктов	180	0,4	45	0,4	95
	Хлеб ржаной	50	3	4	7	105
	Кондитерское изделие	15	2	4	15	53
День:9						
Завтрак:	Вермишель молочная со сливочным маслом и сахаром	250	1	6	25	186
	Сок	200	2	0,4	16	72
	Сосиска	90	9	20	17	186
	Хлеб пшеничный	50	5	9	28	180
Обед:	Котлета Лакомка	150	18	10	14	222
	Картофельное пюре	200	4	7	29	188
	Салат из свеклы	100	1	7	2	70

	Кисель	180	0,125	0,090	25	101
	Кондитерское изделие	20	3	43	36	189
	Хлеб ржаной	50	3	4	7	105
День:10						
Завтрак:	Каша рисовая молочная со сливочным маслом и сахаром	250	7	10	25	222
	Сок	200	2	0,4	16	72
	Хлеб пшеничный	50	5	9	27	180
	Сосиска	90	9	20	17	185
Обед:						
	Гуляш из куриной грудки	150	12	13	2	173
	Макароны	180	6	1	32	155
	Какао на молоке с сахаром	180	1	0	27	180
	Хлеб ржаной	50	4	4	7	105
	Кондитерское изделие	15	2	4	15	53