

Согласовано

Начальник ТО Роспотребнадзора в Калужской области
в Бабынинском, Козельском, Сухиничском, Перемышльском,
Мещовском районах

_____/Брындин В.И.

Утверждено

Приказом по школе от 2.09. № 76

Директор школы  Головинов В.А.



Примерное 10- дневное цикличное меню

для учащихся

1 – 4 классов

(бесплатное горячее питание)

в МКОУ «Алнерская основная школа»

на 2021-2022 учебный год

(пятидневная рабочая неделя)

2021 год

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<u>Первый день</u>					
1.	Биточки «Славянские» с гречкой	100/150	23,03	14,3	39,82	371
2.	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	37,34
3.	Хлеб	50	3,2	0,7	34,3	166
4.	Кондитерское изделие	35	1,92	3,92	15,41	139
5.	Фрукт	250	0,4	0,4	9,8	47
	<u>Второй день</u>					
1.	Голень куриная с рисом	100/150	24,14	13,86	42,02	397,57
2.	Салат / овощи по сезону	100	1,6	4,1	9,3	78,3
3.	Компот из сухофруктов с сахаром	180	0,4	44,6	0,4	95
4.	Хлеб	50	3,2	0,7	34,3	166
5.	Кондитерское изделие	25	1,92	3,92	15,41	104
	<u>Третий день</u>					
1.	Щи из свежей капусты с мясом	250/15	76	3,1	5,1	83,1
2.	Омлет	50	9,7	15,5	1,7	181
3.	Бутерброд с колбасой	50/20	7,5	8,2	9	141
4.	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	37,34
5.	Фрукт	250	0,4	0,4	9,8	47
	<u>Четвертый день</u>					
1.	Филе минтая с картофельным пюре	100/150	18,8	47,69	24,74	214,2
2.	Соленые огурцы	50	0,3	1,1	0,04	5,6
3.	Кисель	180	0	0	13	53
4.	Хлеб	50	3,2	0,7	34,3	166
5.	Кондитерское изделие	20	1,92	3,92	15,41	83
	<u>Пятый день</u>					
1.	Гуляш из куриной	100/150	25,5	17,8	61	129

3.	Кисель	180	0	0	13	53
4.	Хлеб	50	3,2	0,7	34,3	166
5.	Кондитерское изделие	20	1,92	3,92	15,41	83
<u>Пятый день</u>						
1.	Гуляш из куриной грудки с гречкой	100/150	25,5	17,8	61	129
2.	Какао на молоке с сахаром	180	5,8	34,4	5,8	102
3.	Кондитерское изделие	35	1,92	3,92	15,41	139
4.	Хлеб	50	3,2	0,7	34,3	166

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<u>Шестой день</u>						
1.	Котлеты «Лакомка» с макаронами	100/150	23,3	13,69	48,75	426
2.	Салат / овощи по сезону	100	3,6	0,4	9,5	28
3.	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	37,34
4.	Хлеб	50	3,2	0,7	34,3	166
5.	Кондитерское изделие	35	1,92	3,92	15,41	139
<u>Седьмой день</u>						
1.	Голень куриная с рисом	100/150	24,14	13,86	42,02	397,57
2.	Салат / овощи по сезону	100	3,6	0,4	9,5	28
3.	Компот из сухофруктов с сахаром	180	0,4	44,6	0,4	95
4.	Хлеб	50	3,2	0,7	34,3	166
5.	Кондитерское изделие	20	1,92	3,92	15,41	83
<u>Восьмой день</u>						
1.	Борщ из свежей капусты с мясом	250/15	76	3,1	5,1	157,5
2.	Блины с повидлом	100/20	1,8	1,0	55,8	232
3.	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	37,34
4.	Хлеб	50	3,2	0,7	34,3	166
5.	Фрукт	250	0,4	0,4	9,8	47
<u>Девятый день</u>						

1.	Биточки «Славянские» с картофельным пюре	100/150	23,3	12,99	31,64	351
2.	Соленые огурцы	50	0,3	1,1	0.04	5,6
3.	Кисель	180	0	0	13	53
4.	Кондитерское изделие	35	1,92	3,92	15,41	139
5.	Хлеб	50	3,2	0,7	34,3	166
<u>Десятый день</u>						
1.	Котлета из курицы с макаронами	100/150	23,3	13,69	48,75	426
2.	Какао на молоке с сахаром	180	5,8	34.4	5,8	102
3.	Хлеб	50	3,2	0,7	34,3	166
4.	Кондитерское изделие	25	1,92	3,92	15,41	104

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575843

Владелец Головинов Валерий Александрович

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022