

Согласовано:  
 Зам.начальника ТО Роспотребнадзора  
 В Бабынинском, Козельском, Сухиничском,  
 Перемышльском, Мещовском р-не  
 Б.И. Брындин



Утверждаю  
 Директор

Головинов В.А.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 дневное МЕНЮ  
 для учащихся 1-4 классов  
 МКОУ «Алнерская основная школа»  
 на 2022-2023 учебный год**

**Завтрак**

Пищевые вещества (гр.)					
<b>1 день</b>	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Сосиска отварная	100	8,76	20,35	17,35	185,16
Макаронные изделия	180	5,76	0,825	32,14	155,1
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
Хлеб ржаной	50	3,1	3,9	6,5	105,2
Салат из свежих овощей	100	2,8	8,6	3,8	105
Вафли	20	3,3	42,5	36	189

**Завтрак**

Пищевые вещества (гр.)					
<b>2 день</b>	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Каша молочная пшеничная	200	0,5	6,1	25,3	186
Бутерброд с колбасой	50	4,29	8,1	12,1	137,35
Какао	200	0,6	0	26,6	180
Пирог «Медовый»	100	6,2	8	15	2020

**Завтрак**

Пищевые вещества (гр.)					
<b>3 день</b>	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Голень кур	100	16,695	10,6575	0	174,3425
Рис отварной	180	5,35	0,555	0,855	157,47
Кисель	200	0	0	13	53
Хлеб ржаной	50	3,1	3,9	6,5	105,2
Салат из свежих овощей	100	2,8	8,6	3,8	105
Печенье	25	1,92	3,92	15,41	53

**Завтрак**

Пищевые вещества (гр.)					
<b>4 день</b>	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Рыба тушеная	180	14,3	14,1	0,3	94,7
Картофельное пюре	180	4,3	6,6	28,6	188,3
Компот из с/ф с сахаром	200	0,4	44,6	0,4	95

Хлеб ржаной	50	3,1	3,9	6,5	105,2
Фрукт					
Вафли	20	3,3	42,5	36	189

### Завтрак

Пищевые вещества (гр.)					
5 день	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Биточки «Славянские»	80	8,8	19,2	0,32	208
Макаронные изделия	150	5,76	0,825	31,14	155,1
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
Хлеб ржаной	50	3,1	3,9	6,5	105,2
Винегрет	100	2,8	10,7	8,2	121
Печенье	25	1,92	3,92	15,41	53

### Завтрак

Пищевые вещества (гр.)					
6 день	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Омлет	200	7,85	9,06	3,21	124,93
Бутерброд с колбасой	50	4,29	8,1	12,1	137,35
Компот из с/х с сахаром	200	0,4	44,6	0,4	95
Хлеб ржаной	50	3,1	3,9	6,5	105,2
Вафли	20	3,3	42,5	36	189

### Завтрак

Пищевые вещества (гр.)					
7 день	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Гуляш из куриной грудки	100	12,36	12,525	2,445	171,657
Каша гречневая	180	6,75	3,45	37,5	188
Напиток	200	0,6	0	28,6	188,3
Хлеб ржаной	50	3,1	3,9	6,5	105,2
Свежий огурец	50	0,4	0,1	1,37	7
Печенье	25	1,92	3,92	15,41	53

### Завтрак

Пищевые вещества (гр.)					
8 день	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Вермишель на молоке	200	0,5	6,1	25,3	186
Блины с повидлом	50	0,9	0,5	27,9	119
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
Фрукт					

### Завтрак

Пищевые вещества (гр.)					
9 день	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Плов из куриной грудки	200	18	13,6	33,7	164



Салат из свежих овощей	100	3,6	0,4	9,5	28
Напиток	200	0,6	0	28,6	188,3
Хлеб ржаной	50	3,1	3,9	6,5	105,2
Вафли	20	3,3	42,5	36	289

### Завтрак

Пищевые вещества (гр.)					
10 день	выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
Печень куриная	100	7,1	3,1	1,8	70,3
Картофельное пюре	180	3,9	4,01	19,5	126
Печенье	25	1,92	3,92	15,41	52
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
Хлеб ржаной	50	3,1	3,9	6,5	105,2

Повар: Е.В. Митрошкина

