

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

Утверждаю
Директор
Головинов В.А.
27.08.2020

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 дневное МЕНЮ
для организации горячего питания учащихся с ограниченными
возможностями здоровья
МКОУ «Алнерская основная школа»
на 2020-2021 учебный год

Завтрак

| Пищевые вещества (гр.) | | | | | |
|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| 1 день | выход | белки | жиры | углеводы | Ккал. |
| Сосиска отварная | 80 | 8,76 | 20,35 | 17,35 | 185,16 |
| Макаронные изделия | 150 | 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.) | | | | | |
|-------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| 2 день | 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.) | | | | | |
|------------------------|-------|--------|---------|----------|----------|
| 3 день | выход | белки | жиры | углеводы | Ккал. |
| Голень кур | 80 | 16,695 | 10,6575 | 0 | 174,3425 |
| Рис отварной | 150 | 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.) | | | | | |
|-------------------------|-------|-------|------|----------|-------|
| 4 день | выход | белки | жиры | углеводы | Ккал. |
| Рыба тушеная | 80 | 14,3 | 14,1 | 0,3 | 94,7 |
| Картофельное пюре | 150 | 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 | 150 | 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 | 80 | 12,36 | 12,525 | 2,445 | 171,657 |
| Каша гречневая | 150 | 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 | 80 | 7,1 | 3,1 | 1,8 | 70,3 |
| Картофельное пюре | 150 | 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 _____

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

Утверждаю
Директор
Головинов В.А.
27.08.2020

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 дневное МЕНЮ
для учащихся 5-9 классов
МКОУ «Алнерская основная школа»
на 2020-2021 учебный год**

Завтрак

| Пищевые вещества (гр.) | | | | | |
|------------------------|-------|-------|-------|----------|--------|
| 1 день | 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.) | | | | | |
|-------------------------|-------|-------|------|----------|--------|
| 2 день | 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.) | | | | | |
|------------------------|-------|--------|---------|----------|----------|
| 3 день | 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.) | | | | | |
|-------------------------|-------|-------|------|----------|-------|
| 4 день | 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 _____