



**Примерное десятидневное цикличное меню  
для организации питания учащихся 1-4 классов  
МБОУ «Алёшинская СШ»**

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день Понедельник	<i>Обед</i>					
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
	Суп вермишелевый с мясом курицы	200	11,21	14,53	53,3	396,57
	Гуляш из свинины	60	8,78	23,26	2,39	254,93
	Картофельное пюре	150	3,06	2,68	20,44	137,25
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	23,0	116,0
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,5	83,0
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>30,98</b>	<b>45,28</b>	<b>147,26</b>	<b>1137,50</b>
	<b>Всего:</b>		<b>30,98</b>	<b>45,28</b>	<b>147,26</b>	<b>1137,50</b>
2 день Вторник	<i>Обед</i>					
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,67	3,10	6,68	58,02
	Щи из свежей капусты с говядиной	200	3,37	6,75	7,9	112,75
	Бефстроганов с филе курицы	60	6,9	12,8	5,38	132
	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,98	94,20
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,5	83,0
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>22,24</b>	<b>28,03</b>	<b>115,63</b>	<b>761,93</b>
	<b>Всего:</b>		<b>22,24</b>	<b>28,03</b>	<b>115,63</b>	<b>761,93</b>

3 день Среда	<b>Обед</b>					
	Салат из зеленого горошка	60	2,98	5,19	6,25	83,60
	Суп картофельный с мясом курицы	200	1,88	2,26	13,3	81
	Мясо птицы тушеное	80	16,9	10,9	0,0	165,0
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,5	83,0
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>36,5</b>	<b>25,32</b>	<b>117,44</b>	<b>829,86</b>
	<b>Всего:</b>		<b>36,5</b>	<b>25,32</b>	<b>117,44</b>	<b>829,86</b>
4 день Четверг	<b>Обед</b>					
	Салат из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Суп рыбный с консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8
	Гуляш с мясом курицы	60	21,87	13,31	4,27	235,7
	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
	Кисель	200	0,1	0,0	29,2	110,4
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,5	113,51
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>38,48</b>	<b>25,23</b>	<b>100,51</b>	<b>775,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>38,48</b>	<b>25,23</b>	<b>100,51</b>	<b>775,06</b>
5 день Пятница	<b>Обед</b>					
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,67	3,10	6,86	58,02
	Суп гороховый с говядиной	200	26,59	18,88	16,33	341
	Рыба тушеная	80	9,75	4,95	3,8	105
	Рис отварной	150	3,73	12,62	36,81	275,7
	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	28,0
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,5	83,0
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>46,78</b>	<b>40,11</b>	<b>123,25</b>	<b>1004,23</b>
	<b>Всего:</b>		<b>46,78</b>	<b>40,11</b>	<b>123,25</b>	<b>1004,23</b>
6 день Понедельн						

	<b>Обед</b>					
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2
	Суп вермишелевый с мясом курицы	200	11,21	14,53	53,3	396,57
	Гуляш со свиной	60	8,78	23,26	2,39	254,93
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	28,0
	Бутерброд с сыром	35/15	4,55	2,8	17,5	117,2
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>31,76</b>	<b>46,01</b>	<b>136,72</b>	<b>1054,66</b>
	<b>Всего:</b>		<b>31,76</b>	<b>46,01</b>	<b>136,72</b>	<b>1054,66</b>
7 день Вторник						
	<b>Обед</b>					
	Салат с отварной свеклы с яблоком	60	0,67	3,10	6,86	58,02
	Суп гороховый с говядиной	200	7,19	6,47	16,54	165,75
	Бефстроганов с филе курицы	60	6,9	12,8	5,38	132
	Рис отварной	150	3,73	12,62	36,81	275,7
	Кисель	200	0,20	0,0	32,6	132,0
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	83,0
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>24,83</b>	<b>35,85</b>	<b>142,34</b>	<b>959,98</b>
<b>Всего:</b>		<b>24,83</b>	<b>35,85</b>	<b>142,34</b>	<b>959,98</b>	
8 день Среда						
	<b>Обед</b>					
	Салат из зеленого горошка с луком	60	2,98	5,19	6,25	83,6
	Рассольник с мясом курицы	200	2,98	5,04	9,58	99,8
	Мясо птицы тушеное	80	16,9	10,9	0	165,0
	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,98	94,2
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,5	83,0
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>34,16</b>	<b>26,51</b>	<b>111,5</b>	<b>807,56</b>
<b>Всего:</b>		<b>34,16</b>	<b>26,51</b>	<b>111,5</b>	<b>807,56</b>	

9 день Четверг						
	<b>Обед</b>					
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
	Борщ с говядиной	200	3,5	6,12	10,93	121,25
	Гуляш из мяса курицы	60	21,87	13,31	4,27	235,7
	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,5	83,0
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,56	26,75	113,51
<b>Итого:</b>		<b>43,67</b>	<b>31,01</b>	<b>117,92</b>	<b>934,15</b>	
<b>Всего:</b>		<b>43,67</b>	<b>31,01</b>	<b>117,92</b>	<b>934,15</b>	
10 день Пятница						
	<b>Обед</b>					
	Салат с отварной свеклы с яблоком	60	0,67	3,1	6,86	58,02
	Суп картофельный с говядиной	200	3,29	6,19	9,15	112,75
	Рыба тушёная	80	6,11	0,81	2,54	42,0
	Рис отварной	150	3,73	12,62	36,81	275,7
	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	28,0
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,5	83,0
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,56	26,75	113,51
<b>Итого:</b>		<b>19,84</b>	<b>23,58</b>	<b>114,81</b>	<b>629,98</b>	
<b>Всего:</b>		<b>19,84</b>	<b>23,58</b>	<b>114,81</b>	<b>629,98</b>	