



**Примерное десятидневное цикличное меню  
 для организации питания учащихся 5-11 классов  
 МБОУ «Алешинская СШ»**

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день Понедельник	<b>Завтрак</b>					
	Каша рисовая молочная	200	6,34	10,29	45,9	163,02
	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	28,0
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	17,5	83,0
	<b>Итого:</b>		<b>8,94</b>	<b>10,59</b>	<b>77,85</b>	<b>274,02</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
	Суп вермишелевый с курицей	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
Кофейный напиток	200	1,4	2,0	23,0	116,0	
Хлеб ржаной	50	14,52	0,56	26,75	113,51	
<b>Итого:</b>			<b>39,76</b>	<b>47,1</b>	<b>129,76</b>	<b>1054,5</b>
<b>Всего:</b>			<b>48,93</b>	<b>57,76</b>	<b>207,61</b>	<b>1359,95</b>
2 день Вторник	<b>Завтрак</b>					
	Каша манная жидкая	200	8,4	11,9	37,0	289,0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,95	82,0
	<b>Итого:</b>			<b>11,23</b>	<b>12,27</b>	<b>68,95</b>

	<b>Обед</b>						
	Салат с отварной свеклы с яблоком	60	0,67	3,10	6,68	58,02	
	Щи из свежей капусты	200	1,42	3,96	6,32	71,8	
	Бефстроганов из куриного филе	60	6,9	12,8	5,38	132,0	
	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,98	94,20	
	Хлеб ржаной	50	14,52	0,56	26,75	113,51	
	<b>Итого:</b>		<b>29,07</b>	<b>24,94</b>	<b>96,55</b>	<b>637,98</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>40,3</b>	<b>37,21</b>	<b>165,5</b>	<b>1068,98</b>	
3 день	<b>Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная	200	8,3	14,6	72,5	440,0	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,95	82,0	
		<b>Итого:</b>		<b>11,13</b>	<b>14,97</b>	<b>104,45</b>	<b>582,0</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из зеленого горошка с луком	60	2,98	5,19	6,25	83,60	
	Суп картофельный с мясом курицы	200	1,88	2,26	13,3	81,0	
	Мясо птицы тушеное	80	13,52	8,72	0	132,0	
Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0		
Хлеб ржаной	50	14,52	0,56	26,75	113,51		
	<b>Итого:</b>		<b>41,57</b>	<b>22,84</b>	<b>99,94</b>	<b>713,86</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>52,7</b>	<b>37,81</b>	<b>204,39</b>	<b>1295,86</b>	
4 день	<b>Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	Каша геркулесовая молочная	200	8,6	7,2	31,4	216,7	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,95	82,0	
		<b>Итого:</b>		<b>11,43</b>	<b>7,24</b>	<b>63,35</b>	<b>358,7</b>
	<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24		
Суп рыбный с консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8		
Гуляш с мясом курицы	60	29,16	17,75	5,69	314,27		
Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45		
Кисель	200	0,1	0,0	29,2	110,4		

	Хлеб ржаной	50	14,52	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>56,98</b>	<b>31,5</b>	<b>103,43</b>	<b>876,67</b>
	<b>Всего:</b>		<b>109,22</b>	<b>68,96</b>	<b>308,37</b>	<b>1236,37</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак 1</b>					
	Каша пшенная с рисом молочная	200	4,5	0,57	34,02	169,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,95	82,0
	<b>Итого:</b>		<b>7,33</b>	<b>0,94</b>	<b>65,97</b>	<b>311,5</b>
<b>5 день</b>	<b>Завтрак 2</b>					
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,67	3,1	6,86	58,02
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	26,59	18,88	16,33	341,0
	Рыба тушеная	80	6,12	0,81	2,54	42,0
	Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	139,8
	Сок фруктовый	200	1,2	0,0	28,6	112,0
	Хлеб ржаной	50	14,52	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>52,75</b>	<b>28,72</b>	<b>117,77</b>	<b>806,33</b>
<b>Всего:</b>		<b>60,08</b>	<b>29,66</b>	<b>183,74</b>	<b>1117,83</b>	
<b>Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>					
	Каша рисовая молочная	200	6,34	10,29	45,9	163,0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,95	82,0
	<b>Итого:</b>		<b>9,17</b>	<b>10,66</b>	<b>77,85</b>	<b>305,0</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,8	36,24
	Суп вермишелевый с мясом курицы	200	11,21	14,53	53,3	396,57
	Гуляш со свиной	60	8,78	23,26	2,39	254,94
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	
Хлеб ржаной	50	14,52	0,56	26,75	113,51	
	<b>Итого:</b>		<b>38,43</b>	<b>45,12</b>	<b>121,68</b>	<b>998,51</b>
<b>Всего:</b>		<b>47,6</b>	<b>55,78</b>	<b>199,53</b>	<b>1303,51</b>	
<b>7 день Вторник</b>	<b>Завтрак</b>					
	Каша манная жидкая	200	8,4	11,9	37,0	289,0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,95	82,0

	<b>Итого:</b>		<b>11,23</b>	<b>12,27</b>	<b>68,95</b>	<b>431,0</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,67	3,1	6,68	58,02
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	26,59	18,88	16,33	341,0
	Бефстроганов из куриного филе	60	6,9	12,8	5,38	132,0
	Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	139,8
	Кисель	200	0,1	0,0	29,2	110,4
	Хлеб ржаной	50	14,52	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>52,425</b>	<b>40,71</b>	<b>121,03</b>	<b>894,73</b>
	<b>Всего:</b>		<b>63,655</b>	<b>52,98</b>	<b>189,98</b>	<b>1325,73</b>
8 день Среда	<b>Завтрак</b>					
	Каша пшеничная молочная	200	8,3	14,6	72,5	440,0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,95	82,0
	<b>Итого:</b>		<b>11,13</b>	<b>14,97</b>	<b>104,45</b>	<b>582,0</b>
	<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	13,52	8,72	0	132,0
	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	9,98	104,0	
Хлеб ржаной	50	14,52	0,56	26,75	113,51	
	<b>Итого:</b>		<b>39,52</b>	<b>24,03</b>	<b>79,0</b>	<b>701,36</b>
	<b>Всего:</b>		<b>50,65</b>	<b>39,0</b>	<b>183,45</b>	<b>1283,36</b>
Четверг	<b>Завтрак</b>					
	Каша геркулесовая молочная	200	8,6	7,2	31,4	216,7
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,95	82,0
	<b>Итого:</b>		<b>11,43</b>	<b>7,57</b>	<b>63,35</b>	<b>358,7</b>
9 день	<b>Обед</b>					
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24
	Борщ на мясном бульоне	200	3,5	6,12	10,93	121,25
	Гуляш с мясом курицы	60	29,16	17,75	5,96	314,27
	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6

	Хлеб ржаной	50	14,52	0,56	26,75	113,51
	<b>Итого:</b>		<b>59,74</b>	<b>35,15</b>	<b>102,11</b>	<b>929,62</b>
	<b>Всего:</b>		<b>71,17</b>	<b>42,72</b>	<b>165,46</b>	<b>1288,32</b>
<b>Пятница</b>	<i><b>Завтрак I</b></i>					
	Каша пшенная молочная с рисом	200	4,5	0,57	34,02	169,5
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,95	82,0
	<b>Итого:</b>		<b>7,33</b>	<b>0,94</b>	<b>65,97</b>	<b>311,5</b>
	<b>Обед</b>					
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,67	3,1	6,86	58,02
	Суп картофельный на мясном бульоне	200	1,88	2,26	13,3	81,0
	Рыба тушёная	80	6,12	0,81	2,54	42,0
	Рис отварной	150	3,73	12,62	36,81	275,7
Сок фруктовый	200	1,2	0,0	28,6	112,0	
Хлеб ржаной	50	14,52	0,56	26,75	113,51	
	<b>Итого:</b>		<b>28,12</b>	<b>19,35</b>	<b>114,86</b>	<b>682,23</b>
<b>10 день</b>	<b>Всего:</b>		<b>35,45</b>	<b>20,29</b>	<b>180,83</b>	<b>993,73</b>