



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ МБОУ ООШ с. Андреевка для 7-11 лет; на 2024-2025 учебный год

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша гречневая с котлетой мясной	285	56	336	11	9	13
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	5	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный с маслом	40	12	153	2	15	20
Завтрак 2	напиток		Молоко	200	32	116	6	6	9
				725	105	670	19	30	58

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Капуста с картошкой тушеная	250	25	272	5	10	9
	гор.блюдо		Курица тушеная	50	31	112	12	10	3

	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	5	62	0	0	15
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный с маслом	40	12	153	2	15	20
Завтрак 2	напиток		Молоко	200	32	116	6	6	9
				700	105	896	31	41	56

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша рисовая рассыпчатая	170	21	240	10	16	9
	гор.блюдо	пп	Котлета мясная	90	35	209	9	16	8
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	5	27	0	0	6
	хлеб	23	Хлеб пшеничный с маслом	40	12	153	2	15	20
Завтрак 2	напиток		Молоко	200	32	116	6	6	9
				700	105	745	27	53	52

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша манная жидкая	200	31	196	5	6	21
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	5	62	0	0	15

	хлеб	23	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	24	269	8	21	20
	сладкое		Вафли	30	13	76	1	2	17
									0
Завтрак 2	напиток		Молоко	200	32	116	6	6	9
				700	105	875	19	30	111

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	180	30	319	12	15	34
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	3	65	0	0	16
	хлеб	13	Хлеб пшеничный с маслом	40	12	153	2	15	20

	сладкое		Вафли	30	13	76	1	2	17
	фрукты		Яблоко	100	15	52	0	0	14
Завтрак 2	напиток		Молоко	200	32	116	6	6	9
				720	105	781	21	38	110

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой (пшено)	200	30	113	4	4	15
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	5	65	0	0	16
	хлеб	23	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70	24	269	8	19	20
	сладкое		Вафли	30	14	76	1	2	17
									0
Завтрак 2	напиток		Молоко	200	32	116	6	6	9
				700	105	812	22	27	105

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша гречневая рассыпчатая	200	23	336	11	9	52
	гор.блюдо		Курица тушеная	80	33	175	14	11	4
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	5	27	0	0	6
	хлеб	23	Хлеб пшеничный с маслом	40	12	153	2	15	20
Завтрак 2	напиток		Молоко	200	32	116	6	6	9
				720	105	842	33	39	91

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	285	Тефтели мясные(полуфабрикат)	100	36	358	4	3	4
	гор.блюдо	335	Пюре картофельное	170	25	187	4	7	27

	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	5	65	0	0	16
	хлеб	пп	Хлеб пшеничный	30	7	93	3	1	17
Завтрак 2	напиток		Молоко	200	32	116	6	6	9
				700	105	819	19	17	73

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой (рис)	200	30	210	4	4	15
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	5	65	0	0	16
	хлеб	23	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60	24	207	5	19	20
	фрукты		Яблоко	100	14	33	0	0	7
Завтрак 2	напиток		Молоко	200	32	116	6	6	9
				760	105	795	21	23	96

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	пф	Котлета	90	36	210	9	16	8
	гор.блюдо	209	Макаронные изделия отварные	170	20	240	6	5	33
	гор.напиток	431	Чай с лимоном	200	5	27	0	0	6
	хлеб	23	Хлеб пшеничный с маслом	40	12	153	2	15	20
Завтрак 2	напиток		Молоко	200	32	116	6	6	9
				700	105	746	23	42	76