**Меню МКОУ «Аянкинская средняя школа» на период с 14.04.2025 по 21.04.2025**



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 14.04.2025**  завтрак | Каша молочная, манная | 200 | 4,5 | 9 | 60 | 280 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |
| хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| Творожок | 100 | 8,5 | 9 | 20,4 | 197 |
| сыр | 75 | 8,25 | 22,15 | 1,28 | 224,89 |
|  |  | **23,36** | **24,86** | **104,66** | **727,35** |
| обед  полдник | Салат из свеклы с чесноком | 100 |  | 4 | 10 | 76 |
| Суп вермишелевый с курицей | 250 | 2,8 | 5,8 | 13,9 | 120 |
| Плов со свинины | 150 | 3,65 | 13,5 | 35,73 | 244,5 |
| Хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Сок | 200 | 0,2 | 4 | 35,8 | 142 |
|  |  | **39,86** | **42,32** | **199,9** | **1305,1** |
| апельсин | 160 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 91 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |
| кондитерские изделия | 45 | 4 | 11 | 65 | 370 |
|  |  |  | **5,7** | **11,1** | **99,2** | **519** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День 15.04.2025**  завтрак | Каша молочная, геркулесовая | 200 | 4,4 | 9,2 | 25,4 | 208 |
| Цикорий с молоком | 200 | 4,8 | 4,8 | 22 | 147,8 |
| хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| Йогурт | 115 | 2,2 | 5 | 16 | 120 |
| сыр | 75 | 8,25 | 22,15 | 1,28 | 224,89 |
|  |  | **27** | **35,28** | **98,78** | **814,45** |
| Обед  Полдник | Огурцы конс., горошек | 100 | 3,2 | 0,003 | 19,4 | 38,4 |
| суп гороховый с курицей | 250 | 8,6 | 6,55 | 22,4 | 186 |
| Каша гречневая | 165 | 4,98 | 5,43 | 24,17 | 168,51 |
| Гуляш мясной | 100 | 15 | 10 | 8 | 150 |
| Хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Компот консервированный | 200 | 6 | 6,15 | 33,21 | 176 |
|  |  | **46,1** | **44,88** | **213,65** | **1372,17** |
| Конфеты шоколадные | 160 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 91 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |
| хворост | 80 | 0,12 |  | 25,1 | 96,7 |
|  |  | **1,82** | **0,1** | **59,3** | **245,7** |
| **День 16.04.2025**  Завтрак | Каша молочная, ячневая | 200 | 11,4 | 6,24 | 45,24 | 291 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |
| хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| сыр | 20 | 4,68 | 6 |  | 74,2 |
| Творожок | 100 | 8,5 | 9 | 20,4 | 197 |
|  |  | **28,04** | **30,86** | **104,66** | **810,85** |
| Обед | Томаты в с\с с кукурузой | 75 | 2,6 | 7,06 | 2,98 | 78,68 |
| Борщ с курицей | 250 | 3,3 | 6,5 | 20,4 | 156 |
| Макароны | 275 | 3,65 | 13,5 | 35,73 | 481,25 |
| Гуляш мясной | 100 | 13,9 | 6,5 | 8 | 132 |
| Хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Сок натуральный | 200 | 0,2 | 4 | 35,8 | 142 |
|  |  | **26,81** | **38,88** | **126,83** | **869,03** |
| **Полдник** | фрукты | 160 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 91 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |
| оладьи с повидлом | 100 | 1,7 | 7,9 | 35,66 | 242,4 |
|  |  |  | **3,4** | **8** | **69,86** | **391,4** |
| **День 17.04.2025**  Завтрак |  |  |  |  |  |  |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |
| хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| повидло | 20 | 4,68 | 6 |  | 74,2 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **19,54** | **21,86** | **84,26** | **613,85** |
| Обед | Лечо | 100 | 2,35 | 4,6 | 12,33 | 100,1 |
| Рассольник с курицей | 250 | 3,3 | 6,5 | 20,4 | 156 |
| Рис отварной | 200 | 3,65 | 13,5 | 35,73 | 244,5 |
| Гуляш мясной | 100 | 13,9 | 6,5 | 8 | 132 |
| Хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Морс | 200 | 0,2 |  | 35,8 | 142 |
|  |  | **26,48** | **32,42** | **125,48** | **845,15** |
| **Полдник** | яблоко | 160 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 91 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |
| кондитерские изделия | 45 | 1,44 | 19,76 | 43,16 | 147,82 |
|  |  |  | **3,14** | **19,86** | **77,36** | **296,82** |
| **День18.04.2025**  Завтрак | Каша молочная, пшеничная | 200 | 4,5 | 9 | 60 | 280 |
| Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5 | 31,8 | 187 |
| хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| сыр | 20 | 4,68 | 6 |  | 74,2 |
| Йогурт | 115 | 2,2 | 5 | 16 | 120 |
|  | **570** | **25,64** | **38,62** | **136,22** | **928,85** |
| Обед | Салат из капусты конс. с кукурузой | 100 | 3,2 | 0,003 | 19,4 | 38,4 |
| уха с сайры | 250 | 6,6 | 7,25 | 16,4 | 158 |
| спагетти | 275 | 3,65 | 13,5 | 35,73 | 481,25 |
| Гуляш мясной | 100 | 13,9 | 6,5 | 8 | 132 |
| Хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Сок натуральный | 200 | 0,2 | 4 | 35,8 | 142 |
|  | **865** | **31,43** | **42,453** | **160,83** | **904,66** |
| **Полдник** | Кондитерские изделия | 45 | 4 | 11 | 65 | 370 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |
| Яблоко | 160 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 91 |
|  | **405** | **5,7** | **11,1** | **99,2** | **519** |
| **День 21.04.2025**  Завтрак | Каша молочная, геркулесовая | 200 | 4,4 | 9,2 | 25,4 | 208 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 |
| Хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |
| сыр | 20 | 4,68 | 6 |  | 74,2 |
| Творожок | 100 | 8,5 | 9 | 2,4 | 197 |
|  |  | **585** | **12,71** | **27,09** | **70,82** | **578,65** |
| Обед | салат овощной | 100 | 2,6 | 7,06 | 2,98 | 76,86 |
| Щи с квашеной капустой | 250 | 2,3 | 6,3 | 10,3 | 109 |
| Каша гречневая | 180 | 10,44 | 9,36 | 51,12 | 316,32 |
| Гуляш мясной | 100 | 13,9 | 6,5 | 8 | 132 |
| Хлеб | 40 | 3,16 | 1,32 | 23,92 | 115,85 |
| Компот консервированный | 200 | 6 | 6,15 | 33,21 | 176 |
| **Полдник** |  | **890** | **42,1** | **48,51** | **143,6** | **1059,73** |
| хворост | 80 | 0,12 |  | 25,1 | 96,7 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 15 | 58 |
| Кондитерские изделия | 45 | 4 | 11 | 65 | 370 |
|  | **325** | **4,32** | **11** | **105,1** | **524,7** |