

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Гиблицкая СШ»

Щербаков А.В.

«09» января 2025г.



**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания учащихся 1-4 классов
(горячий завтрак, стоимость 74,10руб.)**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гиблицкая
средняя школа»**

ЗАВТРАКИ 1-4 классы

№ рец. по сборнику 2017 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день понедельник

174	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,09	7,40	36,09	227,73	0,04	0,65	37,36	0,27	89,30	107,35	24,86	0,43
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,41	139,20	96,00	9,45	0,49
6931	Фрукт свежий-яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	500	10,46	15,74	70,19	469,13	0,11	11,03	96,36	0,88	258,10	236,48	55,04	5,25

2-й день вторник

204	Макароны с маслом слив. и сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,06	0,17	86,40	0,18	221,40	151,56	15,24	0,92
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Изделие кондитерское	50	2,96	4,00	30,48	162,40	0,02	5,60	0,03	0,00	3,20	15,80	2,00	0,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого	440	19,13	17,05	101,82	630,27	0,14	7,1	86,43	0,54	367,13	313,27	56,00	3,36

3-й день среда

210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,26	324,57	1,81	103,09	225,78	16,14	2,64
24	Салат овощной	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,02	4,95	0,00	0,00	11,40	20,35	9,63	0,44
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукт свежий-банан	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого	550	21,49	31,96	69,54	650,12	0,23	14,18	324,57	2,47	288,36	433,92	99,79	6,37

4-й день четверг

234	Каша овсяная молочная	200	9,04	13,44	40,16	318,00	0,07	0,35	9,70	0,50	158,65	2,05	72,05	2,09
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	40,00	0,39	8,40	22,50	4,20	0,35
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукт свежий-яблоко	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	0,00	0,03	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого	580	15,17	22,02	107,76	689,64	0,17	7,95	49,7	1,55	189,98	82,48	123,62	3,86

5-й день пятница

288	Плов с мясом кур	180	15,14	33,80	31,07	289,60	0,47	1,54	0,00	0,72	14,90	209,53	47,57	2,17
71	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,06	8,50	15,00	7,00	0,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Изделие кондитерское	10	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85
	Итого	500,00	21,32	35,64	109,55	631,55	1,42	5,64	0,85	2,45	43,89	323,58	108,22	4,89

№ рец. по сборнику 2017 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6-й день понедельник

182	Каша пшённая молочная	150	5,48	3,23	28,70	165,74	0,14	0,00	3,75	2,18	3,08	98,25	33,75	1,94
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,41	139,20	96,00	9,45	0,49
341	Фрукт свежий-апельсин	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	85,72	0,00	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
	Итого	500	16,34	12,48	81,11	501,85	0,26	87,16	62,75	2,87	324,18	338,21	87,33	4,85

7-й день вторник

210	Омлет натуральный	160	14,87	26,48	2,81	308,97	0,11	0,28	346,21	1,93	109,96	240,83	17,21	2,81
24	Салат овощной	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,04	8,25	0,00	0,00	19,00	33,92	16,04	0,74
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого	530	19,07	33,20	46,42	558,23	0,21	12,53	346,21	2,31	152,16	323,55	54,45	6,79

8-й день среда

223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	21,92	16,59	42,00	405,00	0,09	0,71	97,50	0,00	293,16	322,74	39,84	0,96
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	40,00	0,39	8,40	22,50	4,20	0,35
341	Фрукт свежий-мандарин	100	0,70	0,17	15,00	85,22	0,05	33,04	0,00	0,28	31,30	14,78	9,57	0,09
	Итого	490	24,88	24,25	81,36	666,22	0,16	34,02	137,50	0,67	346,46	382,15	65,34	3,53

9-й день четверг

290	Гуляш из курицы	80	9,42	8,10	2,34	120,00	0,04	1,15	30,00	0,40	31,12	72,40	10,51	0,73
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
ТК	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60	0,02	5,60	0,03	0,00	3,20	15,80	2,00	0,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Пряник	30	5,01	1,92	26,91	145,00	0,09	0,00	0,00	0,00	13,50	46,10	19,40	0,88
	Итого	500	25,57	14,56	104,15	638,42	0,39	6,75	30,03	0,76	71,62	379,10	185,11	7,06

10-й день пятница

267	Вермишель молочная	200	4,4	5,00	23,4	152,00	0,06	1,00	0,04	0,00	130,42	52,65	8,51	0,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
71	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	40,00	0,39	8,40	22,50	4,20	0,35
376	Фрукт свежий- яблоко	100	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого	540	10,89	15,16	76,96	483,20	0,11	2,74	40,04	0,39	311,09	229,28	53,77	5,06