



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Гиблицкая СШ» Щербаков А.В.
«09» января 2025г.

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания учащихся 5-11 классов
(горячий завтрак, стоимость 40,00руб.)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гиблицкая
средняя школа»**

ЗАВТРАКИ 5-11 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
	Итого	400	10,42	15,70	60,39	427,73	0,08	1,03	96,36	0,68	242,10	225,48	46,04	3,05

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	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	390	16,17	13,05	71,34	467,87	0,12	1,50	86,40	0,54	363,93	297,47	54,00	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
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
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	450	17,29	28,92	34,06	464,04	0,07	5,48	324,57	2,47	137,29	303,06	50,70	5,65

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
	Итого	480	14,04	21,64	92,01	618,76	0,14	100,35	49,7	1,25	183,98	61,48	92,12	3,41

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
	Итого	490	20,47	34,79	108,70	630,70	0,55	4,79	0,00	1,60	43,04	322,73	107,37	4,04

№ 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
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
	Итого	400	11,81	11,53	53,00	362,74	0,18	0,38	62,75	2,59	155,88	216,38	54,93	4,56

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	500	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
	Итого	350	22,45	16,59	51,47	445,00	0,09	0,98	97,50	0,00	306,76	344,87	51,57	3,09

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
	Итого	470	20,56	12,64	77,24	493,42	0,30	6,75	30,03	0,76	58,12	333,00	165,71	6,18

10-й день пятница

267	Вермишель молочная	200	4,40	5,00	23,40	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
	Итого	440	10,36	15,16	67,49	443,20	0,11	2,47	40,04	0,39	297,49	207,15	42,04	2,93