



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 |