



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Гиблицкая СОШ»

Щербаков А.В.

«30» августа 2024г.

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания учащихся 1-4 классов
(горячий завтрак, стоимость 70,93руб.) Муниципального общеобразовательного
учреждени «Гиблицкая средняя общеобразовательная школа»
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 |
| 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 | 510 | 11,67 | 16,95 | 71,04 | 469,98 | 0,96 | 11,88 | 97,21 | 1,73 | 258,95 | 237,33 | 55,89 | 6,10 |

2-й день вторник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 234 | Тефтели мясные паровые | 80 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 139,20 | 0,05 | 1,60 | 23,33 | 0,40 | 32,13 | 163,37 | 21,80 | 3,00 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 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 |
| 428 | Булочка | 60 | 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 | 530 | 17,26 | 12,16 | 92,17 | 535,49 | 1,36 | 10,95 | 56,51 | 0,91 | 96,28 | 337,02 | 83,10 | 5,18 |

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 | Котлета рыбная | 80 | 10,70 | 3,50 | 7,50 | 104,30 | 0,07 | 0,35 | 9,70 | 0,50 | 43,10 | 136,50 | 20,90 | 0,60 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | 0,00 | 27,00 | 0,60 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | Итого | 560 | 19,85 | 16,90 | 89,24 | 588,37 | 0,18 | 3,07 | 76,70 | 1,91 | 85,41 | 292,43 | 76,04 | 4,30 |

5-й день пятница

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 288 | Бедро куриное запеченное | 80 | 17,34 | 10,66 | 0,00 | 165,34 | 0,03 | 0,00 | 16,00 | 0,14 | 32,00 | 114,66 | 16,00 | 1,60 |
| 309 | Макаронные отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 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 | 28,27 | 19,95 | 106,03 | 703,19 | 1,02 | 1,65 | 16,85 | 3,76 | 64,49 | 248,21 | 77,15 | 4,82 |

| № 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**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|--------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 260 | Гуляш из свинины | 80 | 8,51 | 22,55 | 2,31 | 247,20 | 0,22 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 102,90 | 17,91 | 1,77 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | 0,00 | 27,00 | 0,60 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| 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 |
| 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 |
| 428 | Булочка | 60 | 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 | 530 | 19,83 | 30,60 | 102,85 | 767,07 | 0,39 | 100,74 | 27,00 | 0,96 | 49,04 | 247,43 | 72,19 | 4,15 |

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 |
| 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 | 26,36 | 25,10 | 82,21 | 667,07 | 1,01 | 34,87 | 138,35 | 1,52 | 347,32 | 383,00 | 66,18 | 4,38 |

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 |
| 428 | Булочка | 60 | 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 | 530 | 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 | Котлета мясная | 80 | 9,87 | 17,33 | 8,8 | 230,67 | 0,08 | 0,27 | 4,67 | 0,93 | 34,53 | 140 | 26,67 | 1,87 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 |
| 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 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 |
| | Итого | 540 | 17,65 | 20,35 | 67,77 | 525,12 | 1,32 | 6,74 | 37,82 | 1,76 | 108,68 | 306,28 | 91,9 | 5,77 |