

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Гиблицкая СОШ»

Щербаков А.В.

«30» августа 2024г.



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

ЗАВТРАКИ5-11классы

| Нерец.пос борнику20 17г | Приемпищи,наименованиеблюда | Масса порции,г | Пищевыевещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральныевещества(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 | Кашарисоваямолочнаясмаслом | 250 | 6,82 | 12,33 | 60,15 | 379,55 | 0,07 | 1,09 | 62,27 | 0,45 | 148,83 | 178,91 | 41,43 | 0,72 |
| 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 | Бутербродссыром | 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 | 500 | 13,15 | 20,63 | 84,45 | 576,55 | 0,11 | 1,47 | 121,27 | 0,86 | 301,63 | 297,04 | 62,61 | 3,34 |

2-й день вторник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 234 | Тефтелимясныепаровые | 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 | Картофельноепюре | 200 | 4,11 | 3,11 | 25,51 | 146,31 | 1,55 | 5,00 | 44,20 | 0,20 | 51,00 | 102,60 | 35,60 | 1,15 |
| 389 | Сокфруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ПР | Хлебжрано-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 | 520 | 14,28 | 11,22 | 76,54 | 464,07 | 1,66 | 10,60 | 67,53 | 1,16 | 106,33 | 314,77 | 78,60 | 7,39 |

3-й день среда

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 290 | Гуляшиз 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 | Кашагречневаярассыпчатая | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,47 | 280,00 | 186,67 | 6,68 |
| 379 | Напитоккофейныйнамолоке | 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 | Хлебжрано-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 | 520 | 27,13 | 16,67 | 104,42 | 676,31 | 0,38 | 2,62 | 30,00 | 0,76 | 218,46 | 519,20 | 239,71 | 10,25 |

4-й день четверг

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 234 | Котлетарыбная | 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 | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,04 | 0,00 | 36,00 | 0,80 | 3,48 | 82,00 | 25,35 | 0,71 |
| 45 | Салатизкапустысморковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | 0,00 | 2,31 | 43,00 | 28,32 | 16,00 | 0,52 |
| 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 | Хлебжрано-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 | 620 | 19,69 | 17,25 | 94,14 | 610,53 | 0,17 | 25,05 | 45,70 | 3,97 | 112,38 | 303,75 | 87,18 | 4,40 |

5-й день пятница

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 288 | Бедрокуриноезапеченное | 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 | Макароньютварныесмаслом | 200 | 6,80 | 10,00 | 38,00 | 269,20 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 2,60 | 16,00 | 46,00 | 10,00 | 1,00 |
| 349 | Компотизсмеси 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 | Хлебжрано-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 | 520,00 | 27,54 | 21,40 | 105,02 | 722,88 | 0,17 | 0,80 | 16,00 | 3,30 | 63,04 | 241,46 | 72,20 | 4,00 |

| Нерец.пос борнику20 17г | Приемпищи,наименованиеблюда | Масса порции,г | Пищевыевещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральныевещества(мг) | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------|---|---|----------------------------------|--------------|---|----|----|-------------------------|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | 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 | Кашапшёная молочная | 250 | 9,13 | 5,38 | 47,84 | 276,23 | 0,24 | 0,00 | 6,25 | 3,63 | 5,13 | 163,75 | 56,25 | 3,23 |
| 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 |
| | Итого | 500 | 18,71 | 14,35 | 88,67 | 558,34 | 0,30 | 1,44 | 65,25 | 4,04 | 277,66 | 370,86 | 91,26 | 5,72 |

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 | 200 | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,04 | 0,00 | 36,00 | 0,80 | 3,48 | 82,00 | 25,35 | 0,71 |
| 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 ржаной-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 | 580 | 21,06 | 32,41 | 115,08 | 837,11 | 0,40 | 100,74 | 36,00 | 1,16 | 49,91 | 267,93 | 78,53 | 4,32 |

8-й день среда

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 265 | Плов из свинины | 180 | 15,14 | 33,80 | 31,07 | 489,60 | 0,47 | 1,54 | 0,00 | 0,72 | 14,90 | 209,53 | 47,57 | 2,17 |
| 24 | Салатовощной | 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 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ПР | Хлеб ржаной-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 | 520 | 19,35 | 40,52 | 74,67 | 738,86 | 0,57 | 13,79 | 0,00 | 1,28 | 57,11 | 292,25 | 84,81 | 6,15 |

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 | 200 | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,47 | 280,00 | 186,67 | 6,68 |
| 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 ржаной-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 | 520 | 24,06 | 14,00 | 84,69 | 561,11 | 0,35 | 1,42 | 30,00 | 0,76 | 73,39 | 409,33 | 222,11 | 9,98 |

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 | 200 | 4,11 | 3,11 | 25,51 | 146,31 | 1,55 | 5,00 | 44,20 | 0,20 | 51,00 | 102,60 | 35,60 | 1,15 |
| 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 ржаной-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | Итого | 520 | 16,75 | 20,88 | 63,54 | 508,94 | 1,67 | 5,54 | 48,87 | 1,49 | 108,33 | 299,53 | 87,20 | 5,59 |