

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Гиблицкая СОШ»

Щербаков А.В.

«09» января 2025г.



**Примерное десятидневное цикличное меню  
для организации питания обучающихся в группе продленного дня  
(горячий обед, стоимость 55,00 руб.)  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Гиблицкая средняя школа»**

**ОБЕДЫ льготная категория обучающихся**

Нерец.пос борнику20 17г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**1-й день понедельник**

88	Щи из свежей капусты с курицей	250	1,77	4,95	7,90	114,25	0,05	15,78	0,00	1,54	49,25	49,00	22,13	0,83
290	Гуляш из мяса кур	90	10,60	9,11	2,64	135,00	0,05	1,30	33,75	0,45	35,01	81,45	11,83	0,82
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
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
	<b>Итого</b>	730	24,04	18,6	79,61	613,07	0,34	17,35	33,75	2,35	121,66	397,38	198,89	9,23

**2-й день вторник**

119	Суп гороховый на м/б	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
101	Икра кабачковая	60	0,6	3,2	6,02	65,20	0,03	0,05	17,7	0,00	16,78	20,8	9,11	0,04
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
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
	<b>Итого</b>	730	26,01	40,69	83,57	615,01	0,69	2,86	17,70	2,08	136,98	614,76	129,11	7,03

**3-й день среда**

87	Суп рыбный	250	10,32	10,09	17,20	200,89	0,00	10,93	21,60	1,09	54,36	0,00	56,82	1,52
261	Печень тушеная	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	524,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
309	Макароны 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
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
	<b>Итого</b>	740	31,16	27,23	89,36	715,55	0,31	29,23	545,63	4,40	108,76	324,10	96,52	7,71

**4-й день четверг**

94	Рассольник	200	1,64	5,06	11,31	106,00	0,09	8,38	0,00	0,00	28,00	54,13	21,08	0,90
33	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73
267	Котлета мясная	90	11,10	19,50	9,90	259,50	0,09	1,80	26,25	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
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
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
	<b>Итого</b>	740	19,43	30,99	74,54	663,26	1,39	16,53	59,40	0,51	123,03	420,61	224,23	9,26

**5-й день пятница**

82	Борщ с мясом	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
260	Гуляш из свинины	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,25	0,83	0,00	0,00	18,00	115,76	20,15	1,99
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
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	Хле бржано-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
	<b>Итого</b>	730	17,82	36,15	79,43	723,92	0,37	11,78	27,00	0,96	93,14	288,79	90,22	6,32

Нерец.пос борнику20 17г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	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**

103	Суп куриный с макар.изделиями	250	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	0,00	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
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
261	Печень тушеная	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	524,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
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
	<b>Итого</b>	740	27,90	16,54	98,12	652,92	0,58	21,22	524,00	2,59	82,60	569,48	205,98	13,56

**7-й день вторник**

88	Щи из свежей капусты с курицей	250	1,77	4,95	7,90	114,25	0,05	15,78	0,00	1,54	49,25	49,00	22,13	0,83
204	Макароны отварные с сыром	210	14,21	16,72	35,82	351,12	0,08	0,24	120,96	0,25	309,96	212,18	21,34	1,29
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
	<b>Итого</b>	700	18,75	22,11	72,95	597,33	0,17	16,29	120,96	2,15	382,01	318,11	68,40	4,69

**8-й день среда**

87	Суп рыбный	250	10,32	10,09	17,20	200,89	0,00	10,93	21,60	1,09	54,36	0,00	56,82	1,52
67	Винегрет	60	0,83	6,10	4,39	76,29	0,02	5,57	0,12	0,00	16,10	23,53	10,48	0,48
267	Котлета мясная	90	11,10	19,50	9,90	259,50	0,09	1,80	26,25	0,45	36,15	183,79	24,53	3,38
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
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

**9-й день четверг**

119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
263	Рагу овощное со свининой	210	14,02	36,07	20,64	453,60	0,54	7,34	0,00	0,00	25,79	208,94	58,60	2,59
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 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
	<b>Итого</b>	700	24,76	39,96	78,10	760,41	0,75	12,34	0,00	1,56	131,49	585,24	127,30	8,08

**10-й день пятница**

28	Борщ на м/б	250	0,58	1,57	3,50	33,20	0,02	3,42	0,00	0,77	15,91	17,47	8,36	0,39
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
245	Рыба, припущенная с маслом слив.	80	13,52	5,20	0,25	60,00	0,10	0,60	0,00	0,00	27,00	190,20	27,70	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,6	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	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого</b>	720	20,54	12,63	69,65	435,27	0,19	4,29	27,00	1,73	68,32	326,10	80,00	3,99