

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение Тюкалинского муниципального района Омской области
«Гимназия г. Тюкалинска»

Утверждаю
Директор
МОБУ Гимназия г. Тюкалинска
М.С. Тарасова
«30» августа 2024г.



Меню на 2024-2025 учебный год для обучающихся 5-11 классов

1 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Энергетическ ая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.экв	D мкг
Понедельник, 1 неделя										
Завтрак										
54-1г	Макароньы отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1	4	31,8	0,01	0,01	57,67	0,02
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4,3	7,7	40,8	249,4	0	0	0	0
Итого за Завтрак		625	33,3	19,6	126,6	816	0,19	0,13	88,12	0,14
Итого за день		625	33,3	19,6	126,6	816	0,19	0,13	88,12	0,14

2 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич еская ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.экв	D мкг
Вторник, 1 неделя										
Завтрак										
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,08	0,09	284,46	0,16

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0
	Итого за Завтрак	560	21,5	21,7	68,3	552,9	0,31	0,27	361,57	0,41
	Итого за день	560	21,5	21,7	68,3	552,9	0,31	0,27	361,57	0,41

3 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.экв	D мкг
Среда, 1 неделя										
Завтрак										
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,58	0,12
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0
54-2соус	Соус белый основной	45	1,2	1,7	2	28,1	0	0,01	6,51	0,03
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	45	3,9	6,9	36,7	224,5	0	0	0	0
	Итого за Завтрак	660	39,6	21,6	144,4	930,3	0,44	0,27	38,06	0,15
	Итого за день	660	39,6	21,6	144,4	930,3	0,44	0,27	38,06	0,15

4 день

Четверг, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D
Завтрак										
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26
54-24с	Суп лапша	250	6	2,7	19,4	126,1	0,08	0,05	121,44	0
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0
	Итого за Завтрак	650	12,8	18,2	74,1	511,6	0,2	0,11	216,61	0,26
	Итого за день	650	12,8	18,2	74,1	511,6	0,2	0,11	216,61	0,26

№ рецептуры	Название блюда	<u>5 день</u>				Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы						
Пятница, 1 неделя											
Завтрак											
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	0,19	32,97	0,07	0,77
54-6о	Мучное кондитерское изделие	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,09	0,02	0	0	0
Итого за Завтрак		570	17,6	11,4	80,7	496,2	0,18	0,35	95,54	0,95	0,79
Итого за день		570	17,6	11,4	80,7	496,2	0,18	0,35	95,54	0,95	0,79

№ рецептуры	Название блюда	<u>6 день</u>				Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы						
Понедельник, 2 неделя											
Завтрак											
54-1г	Макароньы отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56
54-3соус	Соус красный основной	45	1,5	1,1	4	31,8	0,01	0,01	57,67	0,02	1,21
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4,3	7,7	40,8	249,4	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак		625	33,2	19,6	125,4	810,6	0,19	0,12	87,99	0,14	1,79
Итого за день		625	33,2	19,6	125,4	810,6	0,19	0,12	87,99	0,14	1,79

№ рецептуры	Название блюда	<u>7 день</u>				Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы						
Вторник, 2 неделя											
Завтрак											
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0	0,17	0	0,02

Завтрак											
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,23	0,19	52,04	0,16	0,68
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	20,3	17,2	96,7	621,8	0,32	0,35	129,44	1,04	0,7
	Итого за день	550	20,3	17,2	96,7	621,8	0,32	0,35	129,44	1,04	0,7

Директор

Повар