

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

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



Примерное циклическое меню на 10 дней 1 - 4 классы  
2024 – 2025 учебный год

Наименование	Выход, (г)	№ карты	Белки	Жиры	Углевод ы  .	Калорий ность	Витамины											
							A	B1	B2	PP	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
<b>Первая неделя</b>																		
<b>1 день</b>																		
Борщ с капустой, картофелем, сметаной	200/10	№ 82	1,46	3,92	9,4	78,72	0,01	0,03	3,35	0,44	4,99	0,11	29,57	12,39	63,61	0,44		
Макаронны отварные с маслом	150	№ 309	5,1	7,5	28,5	201,9	0,05	0,03	0,06	0,38	0,39	0,05	147	12,02	97,63	0,69		
Котлета мясная куриная	90	№ 268	9,87	17,33	8,8	230,67	0	0,06	0,13	3,12	6,19	0,41	13,6	20,62	125,61	1,02		
Соус томатный	45	№ 9	0,938	2,637	3,256	53,925	0	0,25	0,32	2,13	13,38	0	0	0	0	3,98		
Кофейный напиток с молоком	200	№ 49	1,08	1,2	18,996	87,18	0	0	0	0	0	0	125,57	31,00	1,3	1,3		
Банан	150	Пр	2,3	0,8	31,5	144	3,3	4	4,2	6,8	17	4	1,2	16	5,3	5		

Хлеб пшеничный	40	Пр	5,54	0,7	33,32	165,2	0,04	0	0	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
<b>Итого за день</b>	<b>905</b>		<b>26,29</b>	<b>34,09</b>	<b>133,77</b>	<b>961,60</b>	<b>3,4</b>	<b>4,37</b>	<b>8,06</b>	<b>12,87</b>	<b>41,95</b>	<b>5,09</b>	<b>326,14</b>	<b>105,23</b>	<b>328,25</b>	<b>12,87</b>
<b>2 день</b>																
Суп крестьянский с круп	200	№ 98	2,16	2,22	11,66	72,54	0,01	0,04	0,03	0,33	5,54	0,14	16,12	11,01	0,48	26,11
Пюре картофельное	150	№ 312	3,08	2,33	19,13	109,73	0,02	0,13	0,06	1,39	18,1	0,13	38,25	26,7	76,95	0,86
Рыба запеченная	90	№ 232	11,24	11,45	15,66	140,71	0,03	0,09	0,18	3,08	0,72	0	55,76	23,84	25,02	0,64
Соус сметанный	25	№ 132	0,396	1,124	1,32	16,672	0	0	0	0	0	0	3,89	1,49	1,83	0,16
Яблоко	150	№	0,6	0,6	10,7	50,4	0,8	3	1,7	3	17	0	2,4	3,4	2,1	18
Хлеб пшеничный	40	Пр	5,54	0,7	33,32	165,2	0,04	0	0	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Чай с лимоном	200\7	377	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0,3	1,43	0,01	7,87	2,98	3,65	0,32
<b>Итого за день</b>	<b>862</b>		<b>23,15</b>	<b>17,9</b>	<b>106,99</b>	<b>617,25</b>	<b>0,9</b>	<b>4,16</b>	<b>1,97</b>	<b>8,1</b>	<b>42,79</b>	<b>0,8</b>	<b>133,49</b>	<b>82,62</b>	<b>144,83</b>	<b>46,53</b>
<b>3 день</b>																
Суп картофельный с горохом	200	№ 102	4,39	4,22	13,23	118,6	0,01	0,09	0,03	0,45	2,34	0,06	19,23	14,35	34,92	0,8
Гречка отварная с маслом	150	№ 302	9,67	8,7	2,27	231,86	0,03	0,04	0,04	1,11	3,56	0,29	40,86	21,74	66,16	0,53
Тефтели мясные куриные	90	№ 279	6,93	7,47	11,07	139,2	0,03	0,09	0,1	2,06	5,01	0,27	23,88	16,85	72,46	0,93
Соус томатный	45	№ 9	0,938	2,637	3,256	53,925	0	0,25	0,32	2,13	13,38	0	0	0	0	3,98
Яйцо отварное	40	№ 209	5,32	4,66	0,3	62,8	0,25	0,07	0,44	0,2	0	0	22,0	4,8	192,0	1,0
Хлеб пшеничный	40	Пр	5,54	0,7	33,32	165,2	0,04	0	0	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Сок фруктовый	200	Пр	0,5	0	14,1	47,0	0	0,01	0,01	0,1	1	0	21	11,0	16,0	1,1
<b>Итого за день</b>	<b>765</b>		<b>33,29</b>	<b>28,39</b>	<b>77,55</b>	<b>818,59</b>	<b>0,36</b>	<b>0,55</b>	<b>0,94</b>	<b>6,05</b>	<b>25,29</b>	<b>1,14</b>	<b>136,17</b>	<b>81,94</b>	<b>416,34</b>	<b>8,78</b>
<b>4 день</b>																
Щи с картофелем и сметаной	200	№ 88	1,44	3,98	6,5	67,58	0,01	0,05	0,07	0,63	6,22	0,09	0	0	0	0
Компот из с/ф с вит.(С)	200	№ 349	1,16	0,3	47,26	196,38	0	0	0	0	0	0	56,10	15,0	3,06	1,0

Плов с курицы	150	№ 321	16,79	19,63	45,09	413,0	0,02	0,03	0,03	0,69	0,32	0	18,78	23,02	54,88	0,56
Груша	150	№ 12	0,5	0,2	18,2	85,5	0,2	1,2	2,2	1,2	7,2	1,2	1,4	2,6	2,3	1,5
Хлеб пшеничный	40	Пр	5,54	0,7	33,32	165,2	0,04	0	0	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
<b>Итого за день</b>	<b>740</b>		<b>25,43</b>	<b>24,81</b>	<b>150,37</b>	<b>927,66</b>	<b>0,27</b>	<b>1,28</b>	<b>3,58</b>	<b>2,52</b>	<b>13,74</b>	<b>1,81</b>	<b>85,48</b>	<b>53,82</b>	<b>95,04</b>	<b>3,5</b>
<b>5 день</b>																
Рассольник Ленинградский	200	№ 96	1,67	4,07	9,58	85,8	0,01	0,05	0,06	0,61	3,1	0,12	43,17	21,76	61,87	1,87
Пюре картофельное	150	№ 312	3,08	2,33	19,13	109,73	0,02	0,13	0,06	1,39	18,1	0,13	38,25	26,7	76,95	0,86
Биточек мясной куриный	90	№ 268	9,87	17,33	8,8	230,67	0	0,06	0,13	3,12	6,19	0,41	13,6	20,62	125,61	1,02
Соус томатный	45	№ 9	0,938	2,637	3,256	53,925	0	0,25	0,32	2,13	13,38	0	0	0	0	3,98
Чай с сахаром	200	№ 376	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
Хлеб пшеничный	40	Пр	5,54	0,7	33,32	165,2	0,04	0	0	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Бутерброд с маслом, сыром	40/10/15	№ 3	9,3	12,7	14,83	211,6	4,8	0,4	2,5	0,1	4,6	0,5	152,2	10,75	9,9	0,91
Яблоко	150	№	0,6	0,6	10,7	50,4	0,8	3	1,7	3	17	0	2,4	3,4	2,1	18
<b>Итого за день</b>	<b>900</b>		<b>31,07</b>	<b>40,39</b>	<b>114,62</b>	<b>967,33</b>	<b>5,67</b>	<b>3,89</b>	<b>4,77</b>	<b>10,35</b>	<b>62,64</b>	<b>1,68</b>	<b>272,42</b>	<b>108,16</b>	<b>333,36</b>	<b>29,21</b>
<b>Вторая неделя</b>																
<b>Наименование</b>	<b>Выход, (г)</b>	<b>№ карты</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Ккал</b>	<b>Витамины</b>									
<b>6 день</b>							<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>РР</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>
Суп картофельный с горохом	200	№ 102	4,39	4,22	13,23	118,6	0,01	0,09	0,03	0,45	2,34	0,06	19,23	14,35	34,92	0,8
Макароны отварные с маслом	150	№ 309	5,1	7,5	28,5	201,9	0,05	0,03	0,06	0,38	0,39	0,05	147	12,02	97,63	0,69
Котлета мясная куриная	90	№ 268	9,87	17,33	8,8	230,67	0	0,06	0,13	3,12	6,19	0,41	13,6	20,62	125,61	1,02

Соус томатный	45	№ 9	0,938	2,637	3,256	53,925	0	0,25	0,32	2,13	13,38	0	0	0	0	3,98
Чай с лимоном	200\7	377	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0,3	1,43	0,01	7,87	2,98	3,65	0,32
Хлеб пшеничный	40	Пр	5,54	0,7	33,32	165,2	0,04	0	0	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Банан	150	Пр	2,3	0,8	31,5	144	3,3	4	4,2	6,8	17	4	1,2	16	5,3	5
<b>Итого за день</b>	<b>875</b>		<b>28,27</b>	<b>33,21</b>	<b>133,81</b>	<b>976,3</b>	<b>3,4</b>	<b>4,43</b>	<b>4,74</b>	<b>19,98</b>	<b>40,73</b>	<b>5,05</b>	<b>198,1</b>	<b>78,17</b>	<b>301,91</b>	<b>12,25</b>
<b>7 день</b>																
Суп свекольный со сметаной	200	№ 3	3,85	2,18	6,78	81,23	0,01	0,05	0,06	0,61	3,1	0,12	43,7	21,7	61,8	1,87
Пюре картофельное	150	№ 312	3,08	2,33	19,13	109,73	0,02	0,13	0,06	1,39	18,1	0,13	38,25	26,7	76,95	0,86
Гуляш из говядины	100	№ 437	19,1	7,4	0,5	145,0	0	0,17	0,18	0	1,28	0	24,3	194,6	26,01	0,93
Сок фруктовый	200	Пр	0,5	0	14,1	47,0	0	0,01	0,01	0,1	1	0	21	11,0	16,0	1,1
Хлеб пшеничный	80	Пр	6,0	0,6	39,4	134,4	0,04	0	0	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
<b>Итого за день</b>	<b>730</b>		<b>32,53</b>	<b>12,51</b>	<b>79,91</b>	<b>517,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,39</b>	<b>0,31</b>	<b>2,1</b>	<b>25,58</b>	<b>26,3</b>	<b>136,45</b>	<b>267,2</b>	<b>215,56</b>	<b>5,2</b>
<b>8 день</b>																
Рассольник Ленинградский	200	№ 96	1,67	4,07	9,58	85,8	0,01	0,05	0,06	0,61	3,1	0,12	43,17	21,76	61,87	1,87
Гороховое пюре	150	№ 199	12,98	6,52	33,35	242,85	0	0,9	0,13	0,28	2,58	0	99,2	11,4	30,41	0,47
Тефтели мясные куриные	90	№ 279	6,93	7,47	11,07	139,2	0,03	0,09	0,1	2,06	5,01	0,27	23,88	16,85	72,46	0,93
Соус томатный	45	№ 9	0,938	2,637	3,256	53,925	0	0,25	0,32	2,13	13,38	0	0	0	0	3,98
Компот из с/ф с вит.(С)	200	№ 349	1,16	0,3	47,26	196,38	0	0	0	0	0	0	56,10	15,0	3,06	1,0
Хлеб пшеничный	40	Пр	5,54	0,7	33,32	165,2	0,04	0	0	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Яблоко	150	№	0,6	0,6	10,7	50,4	0,8	3	1,7	3	17	0	2,4	3,4	2,1	18

<b>Итого за день</b>	<b>875</b>		<b>29,82</b>	<b>22,30</b>	<b>148,54</b>	<b>1082,29</b>	<b>0,16</b>	<b>4,37</b>	<b>2,31</b>	<b>8,08</b>	<b>49,15</b>	<b>0,91</b>	<b>233,95</b>	<b>81,61</b>	<b>204,7</b>	<b>26,69</b>
<b>9 день</b>																
Щи с картофелем и сметаной	200	№ 88	1,44	3,98	6,5	67,58	0,01	0,05	0,07	0,63	6,22	0,09	0	0	0	0
Картофель тушеный с курицей	200	№ 74	11,5	14,4	17,8	212,1	0	0,1	0,1	0	5,3	0	1,3	0	0	1,4
Чай с сахаром	200	№ 376	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
Хлеб пшеничный	40	Пр	5,54	0,7	33,32	165,2	0,04	0	0	0	0	0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
Груша	150	№ 12	0,5	0,2	18,2	85,5	0,2	1,2	2,2	1,2	7,2	1,2	1,4	2,6	2,3	1,5
<b>Итого за день</b>	<b>790</b>		<b>19,05</b>	<b>19,3</b>	<b>90,82</b>	<b>590,38</b>	<b>0,25</b>	<b>1,18</b>	<b>2,37</b>	<b>1,83</b>	<b>18,99</b>	<b>1,81</b>	<b>25,5</b>	<b>27,53</b>	<b>59,23</b>	<b>5,47</b>
<b>10 день</b>																
Суп картофельный с мяс. фрикадельками	200	№ 40	5,01	3,85	17,55	122,2	0,01	0,1	0,03	0,46	2,13	0	0	0	0	0
Плов с курицы	150	№ 321	16,79	19,63	45,09	413,0	0,02	0,03	0,03	0,69	0,32	0	18,78	23,02	54,88	0,56
Чай с сахаром	200	№ 376	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0,27	0	13,6	11,73	22,13	2,13
Хлеб пшеничный с сыром	40\15	№ пр	6,5	4,7	19,7	148,4	4,84	0,4	2,5	0,1	4,6	1,02	22,2	2,62	44,2	1,24
Яблоко	150	№	0,6	0,6	10,7	50,4	0,8	3	1,7	3	17	0	2,4	3,4	2,1	18
<b>Итого за день</b>	<b>755</b>		<b>28,97</b>	<b>57,77</b>	<b>108,04</b>	<b>794</b>	<b>5,67</b>	<b>3,53</b>	<b>4,26</b>	<b>4,25</b>	<b>24,32</b>	<b>1,02</b>	<b>56,98</b>	<b>97,75</b>	<b>123,31</b>	<b>21,93</b>
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>8197</b>		<b>277,87</b>	<b>290,67</b>	<b>1144,42</b>	<b>8252,76</b>	<b>20,15</b>	<b>28,15</b>	<b>33,3</b>	<b>76,13</b>	<b>345,18</b>	<b>45,66</b>	<b>1604,68</b>	<b>985,03</b>	<b>2222,53</b>	<b>172,43</b>
<b>Итого за 1 день</b>	<b>819,7</b>		<b>27,79</b>	<b>29,07</b>	<b>114,44</b>	<b>825,28</b>	<b>2,02</b>	<b>2,82</b>	<b>3,33</b>	<b>7,61</b>	<b>34,52</b>	<b>4,57</b>	<b>160,47</b>	<b>98,5</b>	<b>222,25</b>	<b>17,24</b>

Примечание: С ноября по декабрь 2020 года допускается замена свежих порционных овощей (огурец) на консервированные овощи, такие как: огурец, помидор, кабачковая икра, зеленый горошек. Допускается замена свежей капусты на квашеную. Мучные кондитерские изделия в потребительской упаковке промышленного изготовления: печенье, пряник, вафли, булочка.

Литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) изд. Дели плюс Москва 2015 год. Руководитель разработки сборника Могильный М.П.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) изд. Дели плюс Москва

2011 год. Руководитель разработки сборника Могильный М.П.

Сан ПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»