

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 цикличное меню на 10 дней 5-11 классы
на 2024-2025 учебный год**

Наименование	Выход, (г)	№ карты	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Первая неделя						
1 день						
Макаронные изделия отварные с маслом	200	940	0,58	4,3	88,54	278,38
Котлета в томатном соусе	70/45	268	9,87	17,33	8,8	230,67
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60
Мучные кондитерские изделия	45	161	5,52	9,84	52,16	366,4
Хлеб пшеничный	40	212	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за день	600		19,8	31,96	120,55	1102,65
2 день						
Пюре картофельное	200	520	4,2	9,0	29,2	218
Минтай с овощами	75	330	22,98	13,05	0,48	211,07
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с маслом	40/10	212	6,176	9,42	40,236	264,12
Хлеб пшеничный	40	212	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за день	565		36,59	31,89	103,956	847,59
3 день						
Гречка отварная с маслом	200	171	11,4	9,64	54,9	360,68
Тефтели мясные	75	688	11,71	10,12	4,56	159,92

Томатный соус	45	9	0,938	2,637	3,256	53,925
Компот из сухофруктов	200	349	0,66	0,09	32,01	132,8
Мучные кондитерские изделия	45	пр	4,55	5,95	47,6	266
Хлеб пшеничный	40	212	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за день	605		32,42	28,83	161,36	1067,72
4 день						
Суп лапша с курицей	250	215	25,25	0,98	0,78	406,38
Чай с сахаром	200	349	0,07	0,02	15	60
Мучные кондитерские изделия	45	13009	7,74	7,5	56,88	326,33
Хлеб пшеничный	40	212	6,08	0,72	37,52	184,8
Итого за день	535		39,73	9,29	127,19	1050,31
5 день						
Каша рисовая с маслом	250	40	6,6	14,34	1,2	159,6
Чай с сахаром	200	349	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с маслом	40/10	3	5,8	8,3	14,83	157
Итого за день	500		12,47	22,66	31,03	376,6
Итого за 5 дней			130,625	113,77	677,4	4468,94

Вторая неделя

Наименование	Выход, (г)	№ карты	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6 день						
Макароны отварные с маслом	200	940	0,58	4,3	88,54	278,38
Котлета в томатном соусе	70/45	268	9,87	17,33	8,8	230,67
Чай с сахаром	200	349	0,07	0,02	15	60
Мучные кондитерские изделия	50	161	5,52	9,84	52,16	366,4
Хлеб пшеничный	40	212	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за день	605		19,8	31,96	200,55	1102,65
7 день						
Плов с курицей	250	23	4,82	6,36	56,88	305,44
Чай с сахаром	200	349	0,07	0,02	15	60

Мучные кондитерские изделия	50	702	6,3	8,2	45	398
Хлеб пшеничный	40	212	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за день	540		14,36	14,98	135,92	857,84
8 день						
Каша гречневая рассыпчатая	200	171	11,4	9,64	54,9	360,68
Тефтели мясные	75	668	11,71	10,12	4,56	159,92
Соус томатный	45	9	0,938	2,637	3,256	53,925
Хлеб пшеничный	40	212	3,17	0,4	19,04	94,4
Напиток из свежих яблок	200	17	4,096	0	28,66	111,4
Мучные кондитерские изделия	45	пр	4,55	5,95	47,6	266
Итого за день	605		31,74	45,02	65,17	793,7
9 день						
Картофель тушеный с курицей	250	74	11,5	14,424	17,833	212,064
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с маслом	40/10	3	5,8	8,3	14,83	157
Хлеб пшеничный	40	212	3,17	0,4	19,04	94,4
Итого за день	540		35,864	28,747	158,016	1046,32
10 день						
Каша пшеничная с маслом	250	215	8,68	9,35	56,78	343,46
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60
Бутерброд с маслом	40/10	212	6,176	9,42	40,236	264,12
Итого за день	500		24,655	10,91	143,06	794,78
Итого за 5 дней			132,76	145,24	670,48	4625,54