

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
<b>Первая неделя</b>						
<b>1 день</b>						
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
<b>Итого за день</b>	<b>600</b>		<b>19,8</b>	<b>31,96</b>	<b>120,55</b>	<b>1102,65</b>
<b>2 день</b>						
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
<b>Итого за день</b>	<b>565</b>		<b>36,59</b>	<b>31,89</b>	<b>103,956</b>	<b>847,59</b>
<b>3 день</b>						
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
<b>Итого за день</b>	605		32,42	28,83	161,36	1067,72
<b>4 день</b>						
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
<b>Итого за день</b>	535		39,73	9,29	127,19	1050,31
<b>5 день</b>						
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
<b>Итого за день</b>	500		12,47	22,66	31,03	376,6
<b>Итого за 5 дней</b>			130,625	113,77	677,4	4468,94

**Вторая неделя**

<b>Наименование</b>	<b>Выход, (г)</b>	<b>№ карты</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккал</b>
<b>6 день</b>						
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
<b>Итого за день</b>	605		19,8	31,96	200,55	1102,65
<b>7 день</b>						
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
<b>Итого за день</b>	540		14,36	14,98	135,92	857,84
<b>8 день</b>						
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
<b>Итого за день</b>	605		31,74	45,02	65,17	793,7
<b>9 день</b>						
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
<b>Итого за день</b>	540		35,864	28,747	158,016	1046,32
<b>10 день</b>						
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
<b>Итого за день</b>	500		24,655	10,91	143,06	794,78
<b>Итого за 5 дней</b>			132,76	145,24	670,48	4625,54