

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЮКАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГИМНАЗИЯ г. ТЮКАЛИНСКА»**

Согласовано:
начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Омской области в Тюкалинском районе

Утверждаю:
Директор
МОБУ Гимназия
И. И. Мигунова

_____ **О.В. Березина**

**Примерное циклическое меню на 10 дней 1 — 4 классы
2017 — 2018 учебный год**

Меню	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Эн. цен.	№ технол. карты
Первая неделя						
1 день						
Каша молочная пшеничная с маслом	200	6,76	10,42	25,86	224,94	№ 37
Бутерброд с сыром	35/10	5,2	7,5	7,3	122	№ 12
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№ 51
Итого за день:		12,16	17,92	48,16	404,94	
2 день						
Рожки отварные	200	7,0	8,2	47,0	294	№ 202
Сосиска отварная	70	7,8	16,73	1,12	186,2	№ 0224
Яйцо отварное	1 шт	5,32	4,66	0,3	62,80	№ 15
Компот с с/ф с вит. (С)	200	0,6	0	31,4	124	№ 1113
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,66	82,6	№ 212
Итого за день:		23,49	29,94	96,48	749,6	
3 день						
Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	№ 520
Рыба в смет. соусе	50	15,32	8,7	0,32	140,71	№ 330
Печенье	40	3,08	6,84	26,24	180,0	№ 161
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	№ 3
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,66	82,6	№ 212
Итого за день:		27,87	28,49	84,46	773,31	
4 день						
Гороховое пюре	200	18,8	13,6	44,6	340	№ 18
Биточки мясные	50	7,35	5,45	4,05	95,5	№ 27
Бутерброд с маслом	35/10	1,54	12,6	9,52	161	№ 17
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№ 51
Итого за день:		27,89	31,65	73,17	654,5	
5 день						
Суп лапша с курицей по домашнему	200/50	30/20,2	2/24,42	61,6/0,78	143,2/325,1	№ 215
Кисель фруктовый с вит. С	200	0,2	0	191,0	764,8	№ 22
Булочка сдобная	1 шт	7,74	7,5	56,88	326,33	№ 13009
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,66	82,6	№ 212
Итого за день:		60,91	34,27	326,92	1642,03	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
6 день						

Каша манная	200	5,7	6,9	28,96	203,34	№ 38
Бутерброд с маслом	35/10	1,54	12,6	9,52	161	№ 17
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№ 51
Итого за день:		7,44	19,5	53,48	422,34	
7 день						
Рагу из овощей	200	7,0	29,2	35,0	374	№ 74
Тефтели мясные	60	5,76	5,1	5,1	90,6	№ 668
Булочка сдобная	1шт	7,74	7,5	56,88	326,33	№ 13009
Напиток из св. яблок с вит. «С»	200	0,1	0	26,4	102	№ 17
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,66	82,6	№ 212
Итого за день:		23,37	42,15	140,04	975,53	
8 день						
Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	№ 520
Рыба в смет. соусе	50	15,32	8,7	0,32	140,71	№ 330
Пряник	70	3,85	4,55	49	252	№ 30
Напиток из шиповника с вит. С	200	0,80	0	31,96	125,4	№ 5
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,66	82,6	№ 212
Итого за день:		26,94	22,6	127,14	818,71	
9 день						
Рис отварной с овощами	200	5,1	8,68	55,76	307,4	№ 21(a)
Биточки	50	7,35	5,45	4,05	95,5	№ 27
Булочка сдобная	1шт	7,74	7,5	56,88	326,33	№ 13009
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	№ 51
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,66	82,6	№ 212
Итого за день:		23,16	21,98	148,35	869,83	
10 день						
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55,0	404	№ 14
Сосиска отварная	70	7,8	16,73	1,12	186,2	№ 0224
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	№ 15
Бутерброд с маслом	35/10	1,54	12,6	9,52	161	№ 17
Итого за день:		25,44	48,73	98,14	941,2	