

**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 цикличное меню на 10 дней 5 — 11 классы
2017 — 2018 учебный год**

Меню	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Эн. цен.	№ технол. карты
Первая неделя						
1 день						
Каша молочная пшеничная с маслом	250	8,45	13,03	32,33	281,18	№ 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:		13,85	31,55	54,63	461,18	
2 день						
Рожки отварные	200	7,0	8,2	47	294	№ 202
Сосиска отварная	70	7,8	16,73	1,12	186,2	№ 0224
Яйцо отварное	1шт	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	75	22,98	13,05	0,48	211,07	№ 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	40	3,17	0,4	19,04	94,4	№ 212
Итого за день:		35,93	32,89	103,66	855,47	
4 день						
Гороховое пюре	200	18,8	13,6	44,6	340	№ 18
Биточки мясные	75	11,03	8,18	6,08	143,25	№ 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:		31,57	34,38	75,2	702,25	
5 день						
Суп лапша с курицей по домашнему	250/70	37,5/25,2 5	77/0,98	61,6/0,78	179/406,38	№ 215
Кисель фруктовый с вит. С	200	0,2	0	191	764,8	№ 22
Булочка сдобная	1 шт	7,74	7,5	56,88	326,33	№ 13009
Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,04	94,4	№ 212
Итого за день:		73,86	40,93	344,9	1770,91	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
6 день						

Каша манная(рисовая)	250	7,13	8,63	36,2	254,18	№ 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:		8,87	21,23	60,72	473,18	
7 день						
Рагу из овощей	200	7,0	29,2	35	374	№ 74
Тефтели мясные	75	7,2	6,38	6,38	113,25	№ 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	40	3,17	0,4	19,04	94,4	№ 212
Итого за день:		25,21	43,48	143,7	1009,98	
8 день						
Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218	№ 520
Рыба в смет. соусе	75	22,98	13,05	0,48	211,07	№ 330
Пряник	70	3,85	4,55	49	252	№ 30
Напиток из шиповника с вит. С	200	0,8	0	31,96	125,4	№ 5
Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,04	94,4	№ 212
Итого за день:		35,0	27,0	129,68	900,87	
9 день						
Рис отварной с овощами	200	5,1	8,68	55,76	307,4	№ 21(а)
Биточки	75	11,03	8,18	6,08	143,25	№ 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	40	3,17	0,4	19,04	94,4	№212
Итого за день:		27,24	24,76	154,76	929,38	
10 день						
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,1	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	