

«Согласовано»
Поставщик
ИП «Демьянова А.А.»
А. А. Демьянова



Утверждаю
Директор МБОУ «Путиловская СОШ»
Беззепкина Т.П.
Приказ от 01.08.2024 г. №69



**Циклическое десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов в МБОУ «Путиловская СОШ»
Называевского района Омской области на 2024- 2025 учебный год**

№ Т/К	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	К.кал	Витамины и минералы												
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1 день Понедельник Завтрак																			
54-3г- 2020	Макароны отварные	200	7,9	7,2	28,6	210,6	0,1	0	36, 3	0,6	0	20 4	0,18	71 ,5	9,6	49	1,1	21, 3	0
54- 2гн- 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0	0,2	15	10	136	16	15	18	1,2	0	-
67	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,4	11,9	58,7	0	0,1	0	1,2	1,2	24 0	146	19 ,8	34, 2	52	2,7	0	0
08	Колбасные изделия для детского питания (отварные)	100	5,37	12,51	0	179,9 0	0,1 1	0,0 7	2	2,45	0	41 4	121, 5	19 ,0 8	5,0 2	89	0,91	0	0
66	Фрукт	100	0,400	0,307	9,80	45,50 7	-	-	-	-	5	-	-	11 ,7	12	-	2,3	-	-
	Итого за завтрак	660	15,87	20,47 7	56,7	521,5 07	0,2 1	0,1 7	38, 3	4,45	21,2	86 8	403, 68	13 8, 08	75, 82	208	8,21	21, 3	0

№ Т/К	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	К.кал	Витамины и минералы												
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
2 день Вторник Завтрак																			
54-6г- 2020	Рис отварной с маслом	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,11	0,07	2	2,45	0	414	121 ,5	14 ,5	11	89	0,8	0	-
17, 54- 3соус- 2020	Котлета мясная п/ф с соусом красным основным	150	14,1 0	11,90 0	6,200	188,0	0,14	0,10	14, 1	11,3	1,9	253	234	52	62 5	155, 5	1,3	13, 2	15, 2
54- 2гн- 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,0	0,1	0,0	0,09	0,7	1,7	36, 4	7, 9	5,2	9,8	0,9	0,0	-
67	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,4	11,9	58,7	0	0,1	0	1,2	1,2	240	146	19 ,8	34, 2	52	2,7	0	0
62	Фрукт	100	0,40 0	0,307	9,80	45,50 7	-	-	-	-	5	-	-	17 ,7	12	-	2,3	-	-
	Итого за завтрак	660	20,3	18,00 7	80,5	527,7 07	2,25	0,37	16, 1	15,0 4	8,8	908, 7	537 ,9	11 1, 9	68 7,4	306, 3	8	13, 2	15, 2
3 день Среда Завтрак																			
54-6к- 2020	Каша пшениная молочная с маслом	200	8,3	11,64	37,5	288	0,4	0,2	71	0,9	0,8	464	340	15 5	70	225	3,2	49	2,2
54- 22гн- 2020	Какао на сгущ. молоке	200	3,50 0	3,400	22,500	134,1 00	0	0,1	11, 4	0,2	0	41	204	12 2	30	109	1,0	2,7	0
54-1з- 2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,75	0	0	50	0	0	7	2	2	0	2	0,02	0	-
67	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,4	11,9	58,7	0	0,1	0	1,2	1,2	240	146	19, 8	34, 2	52	2,7	0	0

65	Фрукт	100	0,40 0	0,30	9,800	45,50 0	-	-	-	-	5	-	-	11, 7	12	-	2,31	0	0
	Итого за завтрак	575	17,7	20,14	81,7	580,0 5	0,4	0,4	132 ,4	2,3	7	752	692	31 0,5	14 6,2	388	9,53	51, 7	2,2
4 день Четверг Завтрак																			
54- 11г- 2020	Картофельн ое пюре	200	3,06	6,06	19,77	145,8	0,2	0,2	52	1,6	34, 6	318	100 2	61	44	128	2	38	1,2
54-9р- 2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	30,4 2	18,57	3,20	293,7 5	0,1	0,2	116	1,0	1,7 2	186	417	45, 39	12, 78	63	0,74	13 6,3	13, 5
54- 7хн- 2020	Компот из сухофруктов	200	0,57	0	22,74	93,2	0,02	0,01	-	0,90	28	6	92	15, 9	6,0 6	10,7	0,14	-	-
67	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,4	11,9	58,7	0	0,1	0	1,2	1,2	240	146	19, 8	34, 2	52	2,7	0	0
	Итого за завтрак	560	36,0 5	25,03	57,61	591,4 5	0,32	0,51	168	4,7	65, 52	750	165 7	14 2,0 9	97, 04	253, 7	5,58	17 4,3	14, 7
5 день Пятница Завтрак																			
54- 47г- 2020	Гречка отварная с маслом	200	8,2	6,9	35,9	238,9	0,4	0,01	34	2,9	0	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1
67	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,4	11,9	58,7	0	0,1	0	1,2	1,2	240	146	19, 8	34, 2	52	2,7	0	0
54- 12хн- 2020	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0	0	0,2	1,2	3	52	12	7	13	0,9	0	-
52	Огурец свежий	60	0,37	0,06	0,97	6	-	-	-	-	7 2	-	-	6, 9	3, 5	6,0	0,4	-	-
63	Йогурт	100	0,6		22,7	93,2	0,0	0,0		0,0	0, 0	0,1	0,2 1	0, 1	0, 0	0,0	0,0	0, 0	0, 0
	Итого за завтрак	620	11,3 7	7,46	83,67	447,4	0,41	0,11	34	4,3	74 ,4	435, 10	315 ,21	90, 8	11 2,7	278	9,3	20	0,1

6 день Понедельник Завтрак																			
54-1к	Каша кукурузная	200	5,89	5,81	32,99	207,9	0,07	0,14	34,62	0,07	1	335	171	138	22	118	1	49	7,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0	0,2	15	10	136	16	15	18	1,2	0	-
67	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,4	11,9	58,7	0	0,1	0	1,2	1,2	240	146	19,8	34,2	52	2,7	0	0
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,75	0	0	50	0	0	7	2	2	0	2	0,02	0	-
62	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-	-	-	-	5	-	-	11,7	12	-	2,31	0	0
	Итого за завтрак	575	11,99	11,01	61,09	391,55	0,07	0,24	84,62	1,47	22,2	592	455	187,5	83,2	190	7,23	49	7,8
7 день Вторник Завтрак																			
54-6г-2020	Рис отварной с маслом	200	3,6	5,4	36,4	208,7	0,11	0,07	2	2,45	0	414	121,5	14,5	11	89	0,8	0	
54-12хн-2020	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0	0	0,2	1,2	3	52	12	7	13	0,9	0	-
67	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,4	11,9	58,7	0	0,1	0	1,2	1,2	240	146	19,8	34,2	52	2,7	0	0
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	30,42	18,57	3,20	293,75	0,1	0,2	116	1,0	1,72	186	417	45,39	12,78	63	0,74	136,3	13,5
65	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-	-	-	-	5	-	-	11,7	12	-	2,31	0	0
	Итого за завтрак	660	36,62	24,87	73,5	656,15	0,22	0,37	118	4,85	9,12	843	736,5	103,39	76,98	217	7,45	136,3	13,5
8 день Среда Завтрак																			
54-47г-	Гречка	200	8,2	6,9	35,9	238,9	0,4	0,01	34	2,9	0	192	117	52	68	207	5,3	20	0,1

2020	отварная с маслом																		
67	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,4	11,9	58,7	0	0,1	0	1,2	1,2	240	146	19,8	34,2	52	2,7	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,0	0,1	0,0	0,09	0,7	1,7	36,4	7,9	5,2	9,8	0,9	0,0	
п/ф 54-3соус-2020	Котлета мясная п/ф с соусом красным основным	150	14,10	11,90	6,200	188,0	0,14	0,10	14,1	11,3	1,9	253	234	52	625	155,5	1,3	13,2	15,2
	Итого за завтрак	610	24,5	19,2	60,4	512,4	0,54	0,31	48,1	15,49	3,8	686,7	533,4	131,7	732,4	424,3	10,2	33,2	15,3
9 день Четверг Завтрак																			
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	3,06	6,06	19,77	145,8	0,2	0,2	52	1,6	34,6	318	1002	61	44	128	2	38	1,2
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,57	0	22,74	93,2	0,02	0,01	-	0,90	28	6	92	15,9	6,06	10,7	0,14	-	-
67	Хлеб пшеничный	60	2,0	0,4	11,9	58,7	0	0,1	0	1,2	1,2	240	146	19,8	34,2	52	2,7	0	0
17	Биточки мясные	90	9,75	13,5	5,03	180	0,11	0,07	2	2,45	0	414	121,5	14,5	11	89	0,8	0	0
13	Икра из кабачков	50	1,1	5,3	4,6	71,1	-	-	-	-	72	0,9	-	6,9	3,5	6,0	0,4	0,01	-
	Итого за завтрак	600	16,48	25,26	64,04	548,8	0,33	0,38	54	6,45	135,8	978,9	1361,5	118,1	98,76	285,7	6,04	38,01	1,2
10 день Пятница Завтрак																			
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,23	8,09	33,22	314,6	0,1	0,1	48,9	9	5,6	246	370	32	106	243	2,4	23,2	24,4
54-22гн-2020	Какао на сгущ. молоке	200	3,500	3,400	22,500	134,100	0	0,1	11,4	0,2	0	41	204	122	30	109	1,0	2,7	0
67	Хлеб	60	2,0	0,4	11,9	58,7	0	0,1	0	1,2	1,2	240	146	19,	34,2	52	2,7	0	0

	пшеничны й													8					
66	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-	-	-	-	5	-	-	11, 7	12	-	2,31	0	0
	Итого за завтрак	560	33,1 3	12,29	77,42	551,8	0,1	0,3	60,3	10, 4	11, 8	527	720	18 5,5	182, 2	40 4	8,41	25, 9	24, 4
	Итого за 10 дней	6080	224, 01	183,7 44	696,6 3	5328,8 14	4,85	3,16	753, 82	69, 45	35 9,6 4	7341, 40	741 2,1 9	15 19, 56	2292 ,7	29 55	79,9 5	56 2,9 1	94, 40