

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

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

**Циклическое десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов в МБОУ «Путиловская СОШ»  
Называевского района Омской области на 2024- 2025 учебный год**

| №<br>Т/К                   | Наименование<br>блюда                                         | Выход | Белки | Жиры  | Углево<br>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-<br>2020             | Макароны<br>отварные                                          | 200   | 7,9   | 7,2   | 28,6         | 210,6      | 0,1                 | 0        | 36,<br>3 | 0,6  | 0    | 20<br>4 | 0,18       | 71<br>,5       | 9,6       | 49  | 1,1  | 21,<br>3 | 0  |
| 54-<br>2гн-<br>2020        | Чай с<br>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<br>пшеничный                                             | 60    | 2,0   | 0,4   | 11,9         | 58,7       | 0                   | 0,1      | 0        | 1,2  | 1,2  | 24<br>0 | 146        | 19<br>,8       | 34,<br>2  | 52  | 2,7  | 0        | 0  |
| 08                         | Колбасные<br>изделия для<br>детского<br>питания<br>(отварные) | 100   | 5,37  | 12,51 | 0            | 179,9<br>0 | 0,1<br>1            | 0,0<br>7 | 2        | 2,45 | 0    | 41<br>4 | 121,<br>5  | 19<br>,0<br>8  | 5,0<br>2  | 89  | 0,91 | 0        | 0  |
|                            | Итого за<br>завтрак                                           | 560   | 15,47 | 20,11 | 46,9         | 476        | 0,2<br>1            | 0,1<br>7 | 38,<br>3 | 4,45 | 16,2 | 16<br>8 | 403,<br>68 | 12<br>6,<br>38 | 63,<br>82 | 208 | 5,91 | 21,<br>3 | 0  |

| №<br>Т/К                     | Наименование<br>блюда                                    | Выход | Белки | Жиры       | Углево<br>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-<br>2020               | Рис<br>отварной с<br>маслом                              | 200   | 1,70  | 7,69       | 37,38        | 145,9<br>5 | 0,1<br>1            | 0,0<br>7 | 2        | 2,45      | 0        | 414       | 121<br>,5 | 1,<br>55       | 5,1<br>7       | 89        | 0,43 | 0        | -        |
| 17,<br>54-<br>3соус-<br>2020 | Котлета<br>мясная п/ф с<br>соусом<br>красным<br>основным | 150   | 14,10 | 11,90<br>0 | 6,200        | 188,0      | 0,1<br>4            | 0,1<br>0 | 14,<br>1 | 11,3      | 1,9      | 253       | 234       | 52             | 62<br>5        | 155,<br>5 | 1,3  | 13,<br>2 | 15,<br>2 |
| 54-<br>2гн-<br>2020          | Чай с<br>сахаром                                         | 200   | 0,2   | 0          | 6,4          | 26,8       | 0,0                 | 0,1      | 0,0      | 0,09      | 0,7      | 1,7       | 36,<br>4  | 7,<br>9        | 5,2            | 9,8       | 0,9  | 0,0      | -        |
| 67                           | Хлеб<br>пшеничный                                        | 60    | 2,0   | 0,4        | 11,9         | 58,7       | 0                   | 0,1      | 0        | 1,2       | 1,2      | 240       | 146       | 19<br>,8       | 34,<br>2       | 52        | 2,7  | 0        | 0        |
|                              | Итого за<br>завтрак                                      | 610   | 18    | 19,99      | 61,88        | 419,4<br>5 | 0,2<br>5            | 0,3<br>7 | 16,<br>1 | 15,0<br>4 | 3,8      | 908,<br>7 | 537<br>,9 | 81<br>,2<br>5  | 66<br>9,5<br>7 | 306,<br>3 | 5,33 | 13,<br>2 | 15,<br>2 |
| 3 день Среда Завтрак         |                                                          |       |       |            |              |            |                     |          |          |           |          |           |           |                |                |           |      |          |          |
| 54-6к-<br>2020               | Каша<br>пшениная<br>молочная с<br>маслом                 | 250   | 3,53  | 8,18       | 44,57        | 288        | 0,4                 | 0,2      | 71       | 0,9       | 1,2<br>8 | 464       | 340       | 13<br>6,<br>35 | 10<br>1,1<br>8 | 225       | 1,45 | 49       | 2,2      |
| 54-<br>2гн-<br>2020          | Чай с<br>сахаром                                         | 200   | 0,2   | 0          | 6,4          | 26,8       | 0,0                 | 0,1      | 0,0      | 0,09      | 0,7      | 1,7       | 36,<br>4  | 7,<br>9        | 5,2            | 9,8       | 0,9  | 0,0      | -        |
| 54-1з-<br>2020               | Сыр в<br>нарезке                                         | 30    | 7,0   | 8,8        | 0            | 107,5      | 0                   | 0        | 10<br>0  | 0         | 0        | 14        | 4         | 4              | 0              | 4         | 0,04 | 0        | -        |
| 67                           | Хлеб<br>пшеничный                                        | 60    | 2,0   | 0,4        | 11,9         | 58,7       | 0                   | 0,1      | 0        | 1,2       | 1,2      | 240       | 146       | 19,<br>8       | 34,<br>2       | 52        | 2,7  | 0        | 0        |
| 60                           | Масло<br>сливочное                                       | 20    | 0,14  | 14,48      | 0,16         | 129,6      | 0                   | 0        | 0        | 0         | 0        | 0         | 0         | 2,4<br>0       | 0              | 0         | 0,02 | 0        | 0        |
|                              | Итого за                                                 | 560   | 12,87 | 31,86      | 63,03        | 610,6      | 0,4                 | 0,4      | 171      | 2,19      | 3,1      | 719,      | 526       | 17             | 14             | 290,      | 5,11 | 49       | 2,2      |

|                                   |                                              |     |       |        |       |        |      |      |      |       |       |       |        |          |          |       |      |       |      |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|-----|-------|--------|-------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|----------|----------|-------|------|-------|------|
|                                   | завтрак                                      |     |       |        |       |        |      |      |      |       | 8     | 7     | ,4     | 0,4<br>5 | 0,5<br>8 | 8     |      |       |      |
| <b>4 день Четверг Завтрак</b>     |                                              |     |       |        |       |        |      |      |      |       |       |       |        |          |          |       |      |       |      |
| 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  |
| 54-9р-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 |
| 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    |
|                                   | Итого за завтрак                             | 560 | 35,68 | 25,03  | 41,27 | 525,05 | 0,3  | 0,6  | 168  | 3,89  | 38,22 | 745,7 | 1601,4 | 134,09   | 96,18    | 252,8 | 6,34 | 174,3 | 14,7 |
| <b>5 день Пятница Завтрак</b>     |                                              |     |       |        |       |        |      |      |      |       |       |       |        |          |          |       |      |       |      |
| 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    |
| 54-2гн-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   | -    |
| 17, 54-3соус-2020                 | Котлета мясная п/ф с соусом красным основным | 150 | 14,10 | 11,900 | 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 |
| <b>6 день Понедельник Завтрак</b> |                                              |     |       |        |       |        |      |      |      |       |       |       |        |          |          |       |      |       |      |

|                               |                                   |     |       |       |       |        |      |      |        |      |       |     |       |       |       |     |      |       |      |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|-----|-------|-------|-------|-----|------|-------|------|
| 54-1к                         | Каша кукурузная                   | 250 | 6,89  | 6,81  | 33,99 | 208,9  | 0,08 | 0,15 | 35,62  | 0,08 | 1     | 336 | 172   | 139   | 23    | 119 | 1    | 50    | 8,8  |
| 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                     | 30  | 7,0   | 8,8   | 0     | 107,5  | 0    | 0    | 100    | 0    | 0     | 14  | 4     | 4     | 0     | 4   | 0,04 | 0     | -    |
| 60                            | Масло сливочное                   | 20  | 0,14  | 14,48 | 0,16  | 129,6  | 0    | 0    | 0      | 0    | 0     | 0   | 0     | 2,40  | 0     | 0   | 0,02 | 0     | 0    |
|                               | Итого за завтрак                  | 560 | 16,23 | 30,49 | 52,45 | 531,5  | 0,08 | 0,25 | 135,62 | 1,48 | 17,2  | 600 | 458   | 181,2 | 72,2  | 193 | 4,96 | 50    | 8,8  |
| <b>7 день Вторник Завтрак</b> |                                   |     |       |       |       |        |      |      |        |      |       |     |       |       |       |     |      |       |      |
| 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     |      |
| 54-2гн-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    |
| 54-9р-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 |
|                               | Итого за завтрак                  | 560 | 36,22 | 24,37 | 57,9  | 587,95 | 0,21 | 0,37 | 118    | 4,85 | 17,92 | 850 | 820,5 | 95,69 | 72,98 | 222 | 5,44 | 136,3 | 13,5 |
| <b>8 день Среда Завтрак</b>   |                                   |     |       |       |       |        |      |      |        |      |       |     |       |       |       |     |      |       |      |
| 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    |
| 54-2гн-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 |
| <b>9 день Четверг Завтрак</b>  |                                              |     |       |       |       |       |      |      |       |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |
| 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  |
| 54-2гн-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    |
| 17                             | Биточки мясные                               | 100 | 9,95  | 14,5  | 6,03  | 190   | 0,2  | 0,08 | 2     | 3,45  | 0    | 415   | 122,5  | 15,5  | 12    | 90    | 1    | 0    | 0    |
| 54-3соус                       | Соус красный основной                        | 50  | 1,63  | 1,22  | 4,45  | 35,4  | 0,01 | 0    | 64,8  | 0,02  | 1    | 6     | 71     | 5     | 6     | 12    | 0,2  | 0,9  | 0,2  |
|                                | Итого за завтрак                             | 610 | 16,84 | 22,18 | 48,55 | 456,7 | 0,41 | 0,38 | 118,8 | 6,47  | 51,8 | 989   | 1477,5 | 117,3 | 111,2 | 300   | 7,1  | 38,9 | 1,4  |
| <b>10 день Пятница Завтрак</b> |                                              |     |       |       |       |       |      |      |       |       |      |       |        |       |       |       |      |      |      |
| 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 |
| 54-2гн-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                                         | 60  | 2,0   | 0,4   | 11,9  | 58,7  | 0    | 0    | 0     | 1,2   | 1,2  | 240   | 146    | 19    | 34,2  | 52    | 2,7  | 0    | 0    |

|    |                     |      |            |            |       |             |      |              |            |           |                |            |                 |                 |             |                |           |           |           |
|----|---------------------|------|------------|------------|-------|-------------|------|--------------|------------|-----------|----------------|------------|-----------------|-----------------|-------------|----------------|-----------|-----------|-----------|
|    | пшеничны<br>й       |      |            |            |       |             |      | 1            |            |           |                |            |                 | 8               |             |                |           |           |           |
| 52 | Огурец<br>свежий    | 100  | 0,6        | 0,1        | 1,8   | 11          | -    | -            | -          | -         | 14<br>0        | -          | -               | 12              | 6           | 11             | 0,8       | -         | -         |
|    | Итого за<br>завтрак | 560  | 30,0<br>3  | 8,59       | 53,32 | 411,1       | 0,1  | 0,<br>2      | 48,9       | 10,<br>4  | 16<br>1,8      | 496        | 652             | 79,<br>8        | 161,<br>2   | 32<br>4        | 7,1       | 23,<br>2  | 24,<br>4  |
|    | Итого за 10<br>дней | 5800 | 230,<br>34 | 221,0<br>2 | 546,1 | 5519,1<br>5 | 3,04 | 3,<br>3<br>6 | 910,<br>92 | 79,<br>75 | 31<br>7,7<br>2 | 7550,<br>5 | 754<br>4,1<br>8 | 12<br>49,<br>56 | 2854<br>,53 | 29<br>45,<br>5 | 67,6<br>9 | 57<br>2,6 | 11<br>0,8 |