



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сарай-Гирская СОШ»

В.А. Гарин

«1» октября 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МБОУ «САРАЙ-ГИРСКАЯ СОШ»  
(осенне-зимний сезон)  
(12-18 лет)**

Организация: МБОУ "Сарай-Гирская СОШ"

Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов с 01.10.2023

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>33,4</b>	<b>27</b>	<b>89,7</b>	<b>735,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>33,4</b>	<b>27</b>	<b>89,7</b>	<b>735,5</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>31,3</b>	<b>26</b>	<b>100,3</b>	<b>762</b>
<b>Итого за день</b>		<b>660</b>	<b>31,3</b>	<b>26</b>	<b>100,3</b>	<b>762</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,3	35,4	241
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>29,3</b>	<b>26,2</b>	<b>88</b>	<b>704,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>29,3</b>	<b>26,2</b>	<b>88</b>	<b>704,7</b>

#### Четверг, 1 неделя

##### Завтрак

54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>36,2</b>	<b>17,7</b>	<b>104,9</b>	<b>723,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>36,2</b>	<b>17,7</b>	<b>104,9</b>	<b>723,7</b>

#### Пятница, 1 неделя

##### Завтрак

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-28г	Рис с овощами	200	4,3	7,6	34,7	223,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>28,4</b>	<b>29,1</b>	<b>90,2</b>	<b>735,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>28,4</b>	<b>29,1</b>	<b>90,2</b>	<b>735,8</b>

#### Понедельник, 2 неделя

##### Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>34</b>	<b>26,3</b>	<b>100,3</b>	<b>774,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>34</b>	<b>26,3</b>	<b>100,3</b>	<b>774,2</b>

#### Вторник, 2 неделя

##### Завтрак

54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>40,7</b>	<b>18,2</b>	<b>96</b>	<b>711</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>40,7</b>	<b>18,2</b>	<b>96</b>	<b>711</b>

#### Среда, 2 неделя

##### Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18,4	17,7	46,3	417,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>25,6</b>	<b>28,4</b>	<b>105,7</b>	<b>781</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>25,6</b>	<b>28,4</b>	<b>105,7</b>	<b>781</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>30,2</b>	<b>23,2</b>	<b>107,9</b>	<b>760,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>30,2</b>	<b>23,2</b>	<b>107,9</b>	<b>760,9</b>

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>33,2</b>	<b>14,2</b>	<b>75</b>	<b>561</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>33,2</b>	<b>14,2</b>	<b>75</b>	<b>561</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	В1
	г	г	г	г	ккал	мг
Средние показатели за Завтрак	614	32,23	23,63	95,8	724,98	0,36
Средние показатели за период	614	32,2	23,6	95,8	725	0,4