

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сарай-Гирская СОШ»



В.А. Гарин

«3» марта 2025 г.

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

## старшие 2024-2025

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
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>640</b>	<b>33.9</b>	<b>29.1</b>	<b>94.1</b>	<b>773.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>33.9</b>	<b>29.1</b>	<b>94.1</b>	<b>773.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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>45.9</b>	<b>12.5</b>	<b>99.2</b>	<b>693.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>45.9</b>	<b>12.5</b>	<b>99.2</b>	<b>693.5</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
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 йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>41.4</b>	<b>9.8</b>	<b>93.2</b>	<b>626.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>41.4</b>	<b>9.8</b>	<b>93.2</b>	<b>626.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронь отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
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>30.1</b>	<b>24.5</b>	<b>96.3</b>	<b>726.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>30.1</b>	<b>24.5</b>	<b>96.3</b>	<b>726.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	3	3.6	41.4
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>32.3</b>	<b>27.8</b>	<b>87.8</b>	<b>730.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>32.3</b>	<b>27.8</b>	<b>87.8</b>	<b>730.1</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11м	Плов из отварной говядины	300	23	22.1	57.9	522.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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>28.1</b>	<b>22.5</b>	<b>107.3</b>	<b>744</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>28.1</b>	<b>22.5</b>	<b>107.3</b>	<b>744</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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>32.8</b>	<b>25.5</b>	<b>88</b>	<b>712.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>32.8</b>	<b>25.5</b>	<b>88</b>	<b>712.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны 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
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	3	3.6	41.4
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>28.4</b>	<b>25.9</b>	<b>83.6</b>	<b>680.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>28.4</b>	<b>25.9</b>	<b>83.6</b>	<b>680.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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>560</b>	<b>44</b>	<b>6.7</b>	<b>108.2</b>	<b>668.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>44</b>	<b>6.7</b>	<b>108.2</b>	<b>668.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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>45.9</b>	<b>12.5</b>	<b>99.2</b>	<b>693.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>45.9</b>	<b>12.5</b>	<b>99.2</b>	<b>693.5</b>