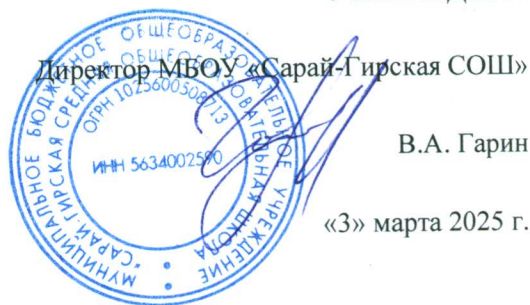


УТВЕРЖДАЮ:



В.А. Гарин

«3» марта 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МБОУ «САРАЙ-ГИРСКАЯ СОШ»  
(весенне- летний сезон)  
(7-11 лет)**

## 10 дневное меню на 2024-2025

Возрастная категория: от 7 до 11 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	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
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>560</b>	<b>29.1</b>	<b>24.4</b>	<b>80.2</b>	<b>656.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>29.1</b>	<b>24.4</b>	<b>80.2</b>	<b>656.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
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>510</b>	<b>39.1</b>	<b>10.5</b>	<b>90.9</b>	<b>614.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>39.1</b>	<b>10.5</b>	<b>90.9</b>	<b>614.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	90	11.5	3.7	5.5	101
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>500</b>	<b>35.3</b>	<b>8.9</b>	<b>81.4</b>	<b>546.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>35.3</b>	<b>8.9</b>	<b>81.4</b>	<b>546.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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>500</b>	<b>26.5</b>	<b>21.1</b>	<b>83.8</b>	<b>631</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>26.5</b>	<b>21.1</b>	<b>83.8</b>	<b>631</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	3	3.6	41.4
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>500</b>	<b>27.9</b>	<b>24</b>	<b>75.1</b>	<b>628.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27.9</b>	<b>24</b>	<b>75.1</b>	<b>628.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
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>510</b>	<b>24.2</b>	<b>18.8</b>	<b>97.6</b>	<b>656.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>24.2</b>	<b>18.8</b>	<b>97.6</b>	<b>656.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
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>500</b>	<b>28.3</b>	<b>21.7</b>	<b>75.6</b>	<b>611.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>28.3</b>	<b>21.7</b>	<b>75.6</b>	<b>611.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макаронь отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
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>500</b>	<b>25.2</b>	<b>19.7</b>	<b>75</b>	<b>578.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>25.2</b>	<b>19.7</b>	<b>75</b>	<b>578.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
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 ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>36</b>	<b>8.8</b>	<b>76.1</b>	<b>527</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>36</b>	<b>8.8</b>	<b>76.1</b>	<b>527</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
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>510</b>	<b>39.1</b>	<b>10.5</b>	<b>90.9</b>	<b>614.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>39.1</b>	<b>10.5</b>	<b>90.9</b>	<b>614.9</b>