

УТВЕРЖДАЮ
 Директор БОУ «Гарская средняя
 общеобразовательная школа № 3»
 _____ Е.А. Ларионова
 « ____ » _____ 2025г.

**Примерное 10 – дневное меню БОУ «Гарская средняя
 общеобразовательная школа № 3»
 1-4 класс**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День № 1 – завтрак:						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого:	585	17.7	21.7	67.7	535.7
День № 2 – завтрак:						
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	31.1
	Итого:	595	24.5	20.6	90.6	645.4
День № 3 – завтрак:						
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого:	625	21.7	12.6	70.1	480.1
День № 4 – завтрак:						
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого:	550	31	11.4	75.6	529.4
День № 5 – завтрак:						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	45	0.2	0.2	4.4	20
	Итого:	600	26.9	21.2	90.5	660.3

День № 6 – завтрак:						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого:	590	20.6	26.2	71.8	603.9
День № 7 – завтрак:						
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого:	540	19.1	15.5	82.4	545.5
День № 8 – завтрак:						
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого:	650	26.9	11.3	90.7	572.5
День № 9 – завтрак:						
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого:	650	23.7	13.8	89.3	576.8
День № 10 – завтрак:						
54-1г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280,4
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого:	610	28.8	23.1	83	655.4