

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

**Примерное 10 – дневное меню БОУ «Гарская средняя
 общеобразовательная школа № 3»
 5-11 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)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого:	570	19.6	29.8	63.6	599.5
День № 2 – завтрак:						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макароны отварные	230	8.2	7.5	50.3	301.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого:	570	26.8	30.1	85.8	721.1
День № 3 – завтрак:						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
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
	Итого:	655	24.6	21.1	85.5	631
День № 4 – завтрак:						
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого:	550	38.5	13.1	83.6	606.5
День № 5 – завтрак:						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12.1	9.3	52.7	342.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
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
	Итого:	615	31.8	25.6	97.3	747.1

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
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.8	6	31.5	203
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого:	560	25.2	26.5	93.3	711.4
День № 7 – завтрак:						
Пром	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
	Итого:	500	23.1	18.8	79.2	579.3
День № 8 – завтрак:						
54-1г	Макароны отварные	230	8.2	7.5	50.3	301.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого:	615	30.6	13.1	95.5	622.2
День № 9 – завтрак:						
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-22гн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого:	595	22.8	15	72.4	517.1
День № 10 – завтрак:						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12.1	9.3	52.7	342.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
54-3гн	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Итого:	560	31.4	24.7	87.4	696.8