

Утверждаю:  
Директор школы \_\_\_\_\_  
Бадмаева Е.Д.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гаргинская средняя общеобразовательная школа им. Н.Г.Дамдинова»**

10 - дневное меню для питания детей в возрасте от 12 до 18 лет  
на 2024 - 2025 учебный год

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом	200	10,50	10,73	36,50	252,50		
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60,28	0,07	
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
<b>Итого на завтрак:</b>			<b>14,49</b>	<b>11,23</b>	<b>75,65</b>	<b>429,56</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,25	6,25	10,16	85		
	Макаронные изделия отварные	150	5,45	5,78	30,5	196		
	Гуляш из отварного мяса	100	14,55	16,79	2,89	221		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	106,6		
	Банан	100	1,5	0,5	21	96		
<b>Итого обед:</b>			<b>29,4</b>	<b>33,02</b>	<b>91,82</b>	<b>772,49</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>43,89</b>	<b>44,25</b>	<b>167,47</b>	<b>1202,05</b>		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>	Каша манная	200	7,63	5,0	46,2	260,3		
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60,28		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,62</b>	<b>5,5</b>	<b>85,35</b>	<b>437,36</b>		
<b>обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	106,12		
	Тефтели мясные	100	8,67	9,33	13,83	174		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	34,58	243,08		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		ТК
<b>Итого обед:</b>			<b>25,75</b>	<b>22,26</b>	<b>115,71</b>	<b>765,38</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>37,37</b>	<b>27,76</b>	<b>201,06</b>	<b>1202,74</b>		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая	200	3,30	8,60	23,20	183,40		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,74</b>	<b>10,45</b>	<b>63,25</b>	<b>381,18</b>		
Обед	Суп рассольник Ленинградский	250	2,13	5,13	12	102,64		
	Котлеты рыбные	100	8,6	7	12	145,4		
	Картофельное пюре	150	3,08	4,8	19,33	132,84		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	32	130,8	0,07	
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,57	53,92		
<b>Итого обед:</b>			<b>18,43</b>	<b>17,71</b>	<b>111,05</b>	<b>682,38</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>27,17</b>	<b>28,16</b>	<b>174,43</b>	<b>1063,56</b>		

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная	200	3,30	8,60	23,20	183,4		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,74</b>	<b>10,45</b>	<b>63,25</b>	<b>381,18</b>		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,25	14,5	26	263,5		
	Макаронные изделия отварные	150	5,45	5,78	30,5	196		
	Гуляш из отварного мяса	100	14,55	16,79	2,89	221		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	15,2	61,5		
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47		
<b>Итого обед:</b>			<b>31,7</b>	<b>37,88</b>	<b>109,04</b>	<b>905,78</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>40,44</b>	<b>48,33</b>	<b>172,29</b>	<b>1286,96</b>		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом	200	10,50	10,73	36,50	252,50		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
	Хлеб пшеничный	100	3,92	0,5	24,15	116,78		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,94</b>	<b>12,58</b>	<b>76,55</b>	<b>450,28</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	106,12		
	Плов (говядина)	250	27,5	28,15	43,36	536,79		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60,28	0,07	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
<b>Итого обед:</b>			<b>34,58</b>	<b>31,89</b>	<b>109,76</b>	<b>864,37</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>50,52</b>	<b>44,47</b>	<b>186,31</b>	<b>1314,65</b>		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	200	3,30	8,60	23,20	183,40		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,74</b>	<b>10,45</b>	<b>63,25</b>	<b>381,18</b>		
<b>Обед</b>	Суп рассольник Ленинградский	250	2,13	5,13	12	102,64		
	Голубцы ленивые	250	19,25	29,25	12,25	389,25		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	32	130,8	0,07	
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5		
<b>Итого обед:</b>			<b>27,5</b>	<b>35,38</b>	<b>101,4</b>	<b>833,97</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>36,24</b>	<b>45,83</b>	<b>210,48</b>	<b>1215,15</b>		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая с маслом	200	10,50	10,73	36,50	252,50		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
	Хлеб пшеничный	100	3,92	0,5	24,15	116,78		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,94</b>	<b>12,58</b>	<b>76,55</b>	<b>450,28</b>		
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,25	6,15	13,66	119		
	Котлеты мясные	100	15	22	13,03	310,1		
	Картофельное пюре	150	3,08	4,8	19,33	132,84		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,57	53,92		
<b>Итого обед:</b>			<b>27,05</b>	<b>35,08</b>	<b>97,64</b>	<b>813,64</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>42,99</b>	<b>47,66</b>	<b>174,19</b>	<b>1263,92</b>		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная	200	7,63	5,0	46,2	260,3		
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,51</b>	<b>13,84</b>	<b>76,99</b>	<b>477,3</b>		
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	106,12		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	34,58	243,08		
	Гуляш из отварного мяса	100	14,54	16,79	2,86	220,71		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60,28	0,07	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47		
<b>Итого обед:</b>			<b>30,17</b>	<b>28,27</b>	<b>104,34</b>	<b>793,97</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>41,68</b>	<b>42,11</b>	<b>181,33</b>	<b>1271,27</b>		

Неделя: вторая  
 День: четверг  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом	200	10,50	10,73	36,50	252,50		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>15,94</b>	<b>12,58</b>	<b>76,55</b>	<b>450,28</b>		
Обед	Суп из рыбных консервов	250	8,5	7,75	29,75	222,75		
	Мясо тушёное с овощами	250	22,5	18,31	15,69	317,55		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
	Компот из кураги	200	0,78	0	27,63	115,3	0,07	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
<b>Итого обед:</b>			<b>36,1</b>	<b>26,96</b>	<b>107,02</b>	<b>816,78</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>52,04</b>	<b>39,54</b>	<b>183,57</b>	<b>1267,06</b>		

Неделя: вторая  
 День: пятница  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная	200	7,63	5,0	46,2	260,3		
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,51</b>	<b>13,84</b>	<b>76,99</b>	<b>477,3</b>		
Обед	Щи по-уральски (с крупой перловой)	250	1,83	5,49	4,25	73,73		
	Плов (говядина)	250	27,5	28,15	43,36	536,8		
	Хлеб пшеничный	50	3,92	0,5	24,15	116,78		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	106,6		
<b>Итого обед:</b>			<b>37,72</b>	<b>38,04</b>	<b>99,13</b>	<b>878,31</b>		
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>49,23</b>	<b>51,88</b>	<b>176,12</b>	<b>1355,61</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ "ГАРГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
 ШКОЛА ИМ. Н.Г. ДАМДИНОВА", Бадмаева Елена Доржиевна, Директор

13.02.25 13:18 (MSK)

Сертификат 55A8D45DF0FFB90035FF0970CC50A8BC

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"