

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 7 до 11 лет
на 2024 - 2025 учебный год

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	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	20	1,58	0,2	9,7	47		
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	106,6		
	Банан	100	1,5	0,5	21	96		
Итого обед:			29,4	33,02	91,82	772,49		
Итого за 1 день:			29,4	33,02	91,82	772,49		

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	84,89		
	Тефтели мясные	100	8,67	9,33	13,83	174		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	34,58	243,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,55	70,38		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		ТК
Итого обед:			23,66	21,49	102,62	697,75		
Итого за 1 день:			23,66	21,49	102,62	697,75		

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рассольник Ленинградский	200	1,7	4,1	9,6	82,1		
	Котлеты рыбные	100	8,6	7	12	145,4		
	Картофельное пюре	150	3,08	4,8	19,33	132,84		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,55	70,38		
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	32	130,8	0,06	
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,57	53,92		
Итого обед:			17,73	16,48	99,05	615,44		
Итого за 1 день:			17,73	16,48	99,05	615,44		

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,8	11,6	20,8	210,8		
	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	20	1,58	0,2	9,7	47		
	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	15,2	61,5		
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого обед:			27,91	34,69	89,39	783,3		
Итого за 1 день:			27,91	34,69	89,39	783,3		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	84,89		
	Плов (говядина)	200	22	22,52	34,69	429,44		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60,28	0,06	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
Итого обед:			26,2	25,39	83,15	666		
Итого за 1 день:			26,2	25,39	83,15	666		

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп рассольник Ленинградский	200	1,7	4,1	9,6	82,1		
	Голубцы ленивые	200	15,4	23,4	9,8	311,4		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	32	130,8	0,06	
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5		
Итого обед:			20,88	28,2	82,1	665,8		
Итого за 1 день:			20,88	28,2	82,1	665,8		

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,92	10,93	95,2		
	Котлеты мясные	80	12	17,6	10,42	248,08		
	Картофельное пюре	150	3,08	4,8	19,33	132,84		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81		
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,57	53,92		
Итого обед:			21,26	29,15	77,85	658,79		
Итого за 1 день:			21,26	29,15	77,85	658,79		

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	84,89		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	34,58	243,08		
	Гуляш из отварного мяса	70	10,18	11,75	2	154,47		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60,28	0,06	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47		
Итого обед:			22,93	22,36	85,54	636,72		
Итого за 1 день:			22,93	22,36	85,54	636,72		

Неделя: вторая
 День: четверг
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Суп из рыбных консервов	200	6,8	6,2	23,8	178,2		
	Мясо тушёное с овощами	180	16,2	13,18	11,3	228,62		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		
	Компот из кураги	200	0,78	0	27,63	115,3	0,06	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	444,4		
Итого обед:			25,76	19,98	82,23	613,52		
Итого за 1 день:			25,76	19,98	82,23	613,52		

Неделя: вторая
 День: пятница
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Обед	Щи по-уральски (с крупой перловой)	200	1,5	4,39	3,4	59,11		194
	Плов (говядина)	200	22	22,52	34,69	429,44		54-11м
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47		ТК
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		ТК
	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,57	106,6		54-21гн
Итого обед:			29,55	31,01	75,16	697,93		
Итого за 1 день:			29,55	31,01	75,16	697,93		

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

13.02.25 13:17 (MSK)

Сертификат 55A8D45DF0FFB90035FF0970CC50A8BC