Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира"
Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 24 п.Бира
Д.В. Мостовая
Приказ № 248 ОД г 27.08.2026

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24 П.БИРА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24 П.БИРА"
Дата: 2026.11.24 09:00:56 +10'00'

Примерное десятидневное меню ГПД МБОУ СОШ № 24 п.Бира (филиалы в с. Будукан и с. Семисточный)
дети (от 7 до 11 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день ОБЕД													
54-18 с	Свекольник	200	4,6	2,64	10,8	85,78	25,2	20,8	45,5	1,03	0,05	5,4	98,6
54- 1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	0,06	0	18,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	23	55	112	1	0,04	0,13	286
54-5з	салат из св.помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,4	50,1	22	13	25	0,63	0,04	15,3	85,8
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-8х-н	компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	7,9	32,8	7,2	3,8	6,4	0,23	0	2	3,96
	ИТОГО:	**780**	**25,55**	**17,89**	**83,2**	**605,1**	**102,42**	**117,33**	**271,48**	**4,42**	**0,27**	**22,83**	**492,76**

2 день ОБЕД													
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	29,4	3,28	11,4	93,54	10,4	12,8	36	0,54	0,05	3,68	101,4
54-28м	жаркое по домашнему с курицой	200	24,8	6,2	17,6	225,7	25	101	216	2,29	0,14	10,3	32,7
54-13з	салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	26	15	29	0,93	0,01	3,04	0,91
54-1х-н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	0	0,02	15
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	ИТОГО:	**730**	**56,25**	**13,53**	**79,8**	**574,26**	**124,42**	**148,43**	**326,88**	**4,65**	**0,28**	**17,04**	**150,01**
3 день Обед													
54-25 с	Суп гороховый	200	6,52	2,8	14,92	110,92	26,6	27,6	76,4	1,14	0,14	4	121
54 – 4г	гречка рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	181	4,04	0,21	0	19,2
54 - 5м	котлета куриная	100	17,28	3,83	12,11	151,67	26,4	57,6	129,6	1,24	0,06	0,56	5,66
пром	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-3с	соус красный основной	50	0,99	0,72	2,64	21,24	2,76	3,6	7,2	0,15	0	0,8	38,4
54-6х.н	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	14	7,3	22	0,54	0,2	0	0,72
54-16з	венегрет	80	0,8	7,1	5,5	89,5	16	13	29	0,53	0,01	3,01	97,2
	ИТОГО:	**830**	**34,74**	**21,3**	**114,47**	**796,05**	**113,78**	**246,63**	**486,78**	**8,44**	**0,7**	**8,37**	**282,18**
4 день Обед													
54-27 с	Суп рыбный с консервами (сайра)	200	5,9	6,76	12,54	134,6	15,8	22,8	92,6	0,76	0,06	5,26	154,6
54-14р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	36	41	189	0,9	0,08	19,6	0,16
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	4,8	36,5	203,5	6,9	24	73	0,49	0,03	0	18,4
54-7з	салат из белокочаной капусты с морковью	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54	20	40	0,75	0,03	46,4	163
54-4с	соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83	20,4	2,58	17,1	0,07	0,01	0,05	23,21
пром	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-3г.н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,75	0	1,16	0,38
	ИТОГО	**810**	**27,02**	**27,66**	**99,52**	**763,55**	**153,02**	**132,51**	**461,78**	**4,52**	**0,29**	**72,47**	**359,75**
5 день ОБЕД													
54-3 с	рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	21	19,8	51,4	0,71	0,06	5,54	104
54-12м	плов с курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	20	108	234	2,02	0,08	147	2,36
54-1х.н	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,9	0	0,2	15
пром	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-20з	зеленый горошек	80	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	0,05	2,4	18
	ИТОГО:	**730**	**34,69**	**14,45**	**95,02**	**656,44**	**115,02**	**158,43**	**363,28**	**4,8**	**0,27**	**155,14**	**139,36**
6 день ОБЕД													

54-2 с	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	33,6	19,2	42,6	0,87	0,03	6,76	134,6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	23	55	112	1	0,04	1,3	286
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	15	120	181	4,04	0,21	0	19,2
пром	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-3з	помидор нарезка	80	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	16	0,54	0,04	15	79,8
54-8х.н	компот из ягод	200	0,2	0,1	7,9	32,8	7,2	3,8	6,4	0,25	0	2	3,96
	ИТОГО:	**780**	**28,45**	**17,61**	**85,62**	**629,28**	**100,22**	**227,53**	**399,58**	**7,5**	**0,4**	**25,06**	**523,56**
7 день ОБЕД													
54 -5 с	суп овощной с мясн. Фрикадельками	200	8,64	6,06	13,92	144,82	17,4	25,8	92	1,39	0,09	7,46	102,4
54-1г	макароны отварные	200	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	0,06	0	18,4
54-3с	соус красный основной	50	0,99	0,72	2,67	21,24	2,71	3,1	36	0,15	0	0,8	38,4
54-16м	тефтели из говядины	100	11,6	11,7	6,4	177,5	21	18	123	1,57	0,03	0,37	1,48
54-6 хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	14	7,3	22	0,54	0,02	0	0,72
лром	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-3 з	свежий огурец нарезка	80	0,8	0,2	2,5	14,2	18	11	34	0,48	0,03	8	8
	ИТОГО:	**650**	**28,28**	**24,13**	**101,59**	**743,58**	**98,13**	**89,93**	**389,58**	**5,66**	**0,31**	**16,63**	**169,4**
8 день ОБЕД													
54-7с	Суп картофельный с макаронными издельями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	13,8	20,8	54,6	0,86	0,09	6,88	97,6
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	39	28	84	1,03	0,12	10,2	23,8
пром	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-2м	гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	15	23	167	2,48	0,04	25,5	1,41
54-1х.н	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,9	0	0,2	15
без.номера	салат из соленых огурцов с луком	80	1,23	0,08	2,9	20,56	8,4	12	16	0,54	0,04	2,3	0
	ИТОГО:	**780**	**27,44**	**24,91**	**89,9**	**705,78**	**139,22**	**103,43**	**367,48**	**6,61**	**0,37**	**45,08**	**137,81**
9 день ОБЕД													
54 – 27 с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,76	12,54	134,6	15,8	22,8	92,6	0,77	0,06	5,26	154,6
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	6,9	24	73	0,4	0,03	0	18,4
54-18м	печень по строгоновски	100	16,74	15,88	6,66	236,6	268	249	47	18	0,21	12,4	4726
54-11з	свекла отварная	80	1,1	3,6	6,1	60,8	26	15	29	0,93	0,01	3,04	0,91
пром.	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
54-8х/н	Компот из ягод	200	0,2	0,1	7,9	32,8	7,2	3,8	6,4	0,23	0	2	3,96
	ИТОГО:	**780**	**28,09**	**31,59**	**94,6**	**781,52**	**336,92**	**332,13**	**289,58**	**21,13**	**0,39**	**22,7**	**4903,9**

10 день ОБЕД													
54-11 с	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	4,94	5,78	11,26	116,88	25,6	15,4	40,4	0,5	0,04	6,42	103,2
54-28 м	жаркое по домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7	25	101	216	2,29	0,14	10,3	32,7
пром	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
	салат морковь с яблоком	80	0,8	8,1	5,7	98,8	18	21	30	0,89	0,04	4,84	977
54-83г.н	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,75	0	1,16	0,38
	ИТОГО:	**730**	**31,29**	**20,53**	**66,16**	**582,5**	**88,52**	**159,53**	**336,48**	**5,23**	**0,3**	**22,72**	**1113,3**

Всего

Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
321,8	213,6	909,88	6838,06	1371,67	1715,9	3692,9	72,96	3,58	408,04	8272