Коршунова Марина Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Коршунова Марина Анатольевна
Дата: 2026.10.22 12:09:08 +03'00'

«Утверждено»
Исполнительный директор
НОЧУ «Свято-Георгиевская »
_____ М.А. Коршунова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НОЧУ «Свято-Георгиевская» гимназия

2026 год

Меню (школа) 1 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак				
1/30	Хлеб пшеничный,	60,0	2,6	0,4	12,0
1/10	Масло сливочное	10,0	1,0	7,3	1,0
1/200	Каша рисовая	219,0	5,0	12,0	22,5
1/200	Чай	49,0	0	0	12,0
	Обед				
1/100	Салат из свежей капусты	76,0	1,43	4,3	8,6
1/250/25	Суп – лапша куриная	216,0	1,0	7,0	80,0
1/200	Гречка	232,0	11,0	11,0	78,0
1/75/75	Гуляш из говядины	282,0	18,0	11,0	82,0
1/200	Компот из сухофруктов	94,0	1,0	0	23,0
1/30	Хлеб ржаной	58,0	2,2	0,3	11,0
	Ужин				
Итого: 1296,0 ккал Белки 47,23 Жиры 53,3 Углеводы 330,1					

Меню (школа) 2 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак				
1/30	Хлеб пшеничный,	60,0	2,6	0,4	12,0
1/10	Масло сливочное	10,0	1,0	7,3	1,0
1/30	Сыр	30,0	7,0	9,0	0
1/200	Каша манная	197,0	5,0	9,0	24,0
1/200	Какао	109,0	3,0	3,0	17,0
	Обед				
1/50/50	Свежие огурец, помидор	48,0	0,65	0	15,0
1/250	Суп картофельный с зеленым горошком	185,0	14,0	7,0	56,0
1/200	Макароны	240,0	8,0	2,0	60,0
1/100	Куриная котлета	250,0	21,0	22,0	9,0
1/200	Компот из черной смородины	90,0	1,0	0	22,0
1/30	Хлеб ржаной	58,0	2,2	0,3	11,0
Итого: 1663,0 ккал Белки 92,35 Жиры 83,0 Углеводы 291,0					

Меню (школа) 3 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак				
1/30	Хлеб пшеничный,	60,0	2,6	0,4	12,0
1/10	Масло сливочное	10,0	1,0	7,3	1,0
1/20	Джем	48,0	0,1	0	12,0
1/200	Каша гречневая	200,0	7,0	7,0	27,0
1/200/10	Чай с лимоном	51,0	0	0	13,0
	Обед				
1/100	Овощной салат (огурцы, помидоры)	64,0	2,0	15,0	4,0
1/250	Суп картофельный с фасолью	185,0	9,0	8,0	36,0
1/200	Картофельное пюре	250,0	24,0	12,0	11,0
1/145	Рыба, запеченная в	220,0	21,0	8,6	14,0
1/200	сметанном соусе	91,0	1,0	0	22,3
	Компот вишневый				
1/30	Хлеб ржаной	58,0	2,2	0,3	11,0
	Ужин				
Итого: 1789,00 ккал Белки 87,6 Жиры 83,4 Углеводы 297,6					

Меню (школа) 4 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак				
1/30	Хлеб пшеничный,	60,0	2,6	0,4	12,0
1/10	Масло сливочное	10,0	1,0	7,3	1,0
1/30	Сыр	30,0	7,0	9,0	0
1/200	Каша пшенная с тыквой	195,0	5,0	7,0	23,0
1/200	Какао	109,0	3,0	3,0	17,0
	Обед				
1/50/50	Свежие огурец, перец	51,0	0,7	0	18,0
1/250/10	Свекольник со сметаной	134,0	2,4	5,6	21,0
1/200	Рис	260,0	4,6	0,4	56,0
1/50	Сметанный соус	162,0	12,0	12,0	3,3
1/100	Котлеты мясные	254,0	17,0	16,0	22,0
1/200	Компот ягодный	76,0	0,5	0	16,0
1/30	Хлеб ржаной	58,0	2,2	0,3	11,0
Итого:					

Меню (школа) 5 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак				
1/30	Хлеб пшеничный,	60,0	2,6	0,4	12,0
1/10	Масло сливочное	10,0	1,0	7,3	1,0
1/200	Каша геркулесовая	233,0	7,0	11,0	27,0
1/200	Чай	49,0	0	0	12,0
1/100	Яблоко	52,0	0,3	0,1	11,4
	Обед				
1/100	Салат из квашеной капусты	76,0	1,4	4,9	6,0
1/250	Суп – пюре овощной	214,0	6,0	8,0	20,0
1/200	Отварной картофель	152,0	4,0	6,0	25,0
1/100	Рыбные биточки	210,0	19,0	8,0	17,0
1/200	Компот из сухофруктов	94,0	1,0	0	23,0
1/30	Хлеб ржаной	58,0	2,2	0,3	11,0
Итого: 1709,0 ккал **Белки 70,0 Жиры 62,4 Углеводы 236,7**					

Меню (школа) 6 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак				
1/30	Хлеб пшеничный,	60,0	2,6	0,4	12,0
1/10	Масло сливочное	10,0	1,0	7,3	1,0
1/20	Джем	48,0	0,1	0	12,0
1/200	Каша манная	197,0	5,0	9,0	24,0
1/200	Чай	49,0	0	0	12,0
	Обед				
1/50/50	Свежие огурец, помидор	48,0	0,65	0	15,0
1/250/25	Суп рисовый с курицей	239,0	9,0	8,0	68,0
1/200	Гречка	232,0	11,0	11,0	78,0
1/75/75	Бефстроганов из филе кур	200,0	18,0	14,0	12,5
1/200	Компот из сухофруктов	94,0	1,0	0	23,0
1/30	Хлеб ржаной	58,0	2,2	0,3	11,0
Итого: 1849,00 ккал Белки 76,45 Жиры 70,0 Углеводы 320,0					

Меню (школа) 7 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак				
1/30	Хлеб пшеничный,	60,0	2,6	0,4	12,0
1/10	Масло сливочное	10,0	1,0	7,3	1,0
1/30	Сыр	30,0	7,0	9,0	0
1/200	Каша «Дружба»	208,0	7,0	6,0	18,0
1/200	Какао	109,0	3,0	3,0	17,0
	Обед				
1/100	Салат из свежих огурцов	74,0	2,0	6,0	4,0
1/250/10	Овощной суп со сметаной	124,0	2,4	5,6	19,0
1/200	Макароны	240,0	8,0	2,0	60,0
1/100	Котлеты мясные	254,0	17,0	16,0	22,0
1/200	Компот ягодный	76,0	0,5	0	16,0
1/30	Хлеб ржаной	58,0	2,2	0,3	11,0
Итого: 1791,0 ккал Белки 74,6,0 Жиры 79,0 Углеводы 246,0					

Меню (школа) 8 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак				
1/30	Хлеб пшеничный,	60,0	2,6	0,4	12,0
1/10	Масло сливочное	10,0	1,0	7,3	1,0
1/200	Каша гречневая	200,0	7,0	7,0	27,0
1/200	Чай	49,0	0	0	12,0
1/100	Яблоко	52,0	0,3	0,1	11,4
	Обед				
1/100	Салат свекольный	91,0	2,4	4,3	7,5
1/250	Суп гороховый	190,0	9,0	9,0	19,0
1/200	Картофельное пюре	250,0	24,0	12,0	11,0
1/145	Рыба запеченная	220,0	21,0	8,6	14,0
1/200	Компот из сухофруктов	94,0	1,0	0	23,0
1/30	Хлеб ржаной	58,0	2,2	0,3	11,0
Итого: 1835,0 ккал **Белки 83,6 Жиры 67,4 Углеводы 245,9**					

Меню (школа) 9 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак				
1/30	Хлеб пшеничный,	60,0	2,6	0,4	12,0
1/10	Масло сливочное	10,0	1,0	7,3	1,0
1/30	Сыр	30,0	7,0	9,0	0
1/200	Каша геркулесовая	233,0	7,0	11,0	27,0
1/200	Какао	109,0	3,0	3,0	17,0
	Обед				
1/50/50	Свежие огурец, перец	51,0	0,7	0	18,0
1/250/10	Щи со сметаной	134,0	3,4	5,6	20,0
1/200	Рис	260,0	4,6	0,4	56,0
1/75/75	Рагу из индейки с овощами	234,0	19,0	16,0	14,0
1/200	Компот ягодный	76,0	0,5	0	16,0
1/30	Хлеб ржаной	58,0	2,2	0,3	11,0
Итого: 1867,0 ккал Белки 78,6 Жиры 76,9 Углеводы 264,0					

Меню (школа) 10 день

Выход	Рацион	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак				
1/30	Хлеб пшеничный,	60,0	2,6	0,4	12,0
1/10	Масло сливочное	10,0	1,0	7,3	1,0
1/20	Джем	48,0	0,1	0	12,0
1/200	Каша кукурузная	210,0	5,0	10,0	24,0
1/200	Чай	49,0	0	0	12,0
	Обед				
1/100	Овощной салат с салатом «Айсберг»	78,0	2,1	4,2	8,7
1/250/10	Борщ со сметаной	190,0	3,0	8,0	26,0
1/200	Картофельное пюре	250,0	24,0	12,0	11,0
1/100	Рыбные биточки из трески	210,0	19,0	8,0	17,0
1/200	Компот черной смородины	90,0	1,0	0	22,0
1/30	Хлеб ржаной	58,0	2,2	0,3	11,0
Итого: 1704,00 ккал **Белки 82,0 Жиры 71,6 Углеводы 271,7**					