



Утверждаю

Директор МБОУ «Матвеевская СОШ»

«Матвеевская
СОШ»

А.М.Кульматова

«01» октября 2023г.

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся
общеобразовательных организаций
Матвеевского района
(7-11 лет)**

Организация: Отдел образования администрации муниципального образования "Матвеевский район"

Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Матвеевского района с
01.10.2023

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

| № рецептуры | Название блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал |
|------------------------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 90 | 15.3 | 14.9 | 3.5 | 208.9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 29.9 | 23.7 | 78.4 | 646.7 |
| Итого за день | | 500 | 29.9 | 23.7 | 78.4 | 646.7 |
| Вторник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-12г | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6.4 | 6.5 | 35.5 | 225.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 90 | 12.7 | 5.2 | 4 | 113.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 26.2 | 18.4 | 95.5 | 652.5 |
| Итого за день | | 560 | 26.2 | 18.4 | 95.5 | 652.5 |
| Среда, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 4.7 | 6.2 | 26.5 | 180.7 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |

| | | | | | | |
|--------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 25.9 | 22.4 | 77.5 | 614.9 |
| | Итого за день | 500 | 25.9 | 22.4 | 77.5 | 614.9 |

Четверг, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|-----------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 2.7 | 4.6 | 45.7 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 31 | 13.3 | 88.5 | 598.6 |
| | Итого за день | 560 | 31 | 13.3 | 88.5 | 598.6 |

Пятница, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|---------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-28г | Рис с овощами | 150 | 3.2 | 5.7 | 26 | 167.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 25.5 | 22.4 | 78.1 | 615.6 |
| | Итого за день | 560 | 25.5 | 22.4 | 78.1 | 615.6 |

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |

| | | | | | | |
|-------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 29.4 | 22.4 | 86.7 | 666.8 |
| | Итого за день | 500 | 29.4 | 22.4 | 86.7 | 666.8 |

Вторник, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1.5 | 6.1 | 6.2 | 85.8 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 90 | 12.7 | 5.2 | 4 | 113.7 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 33.5 | 13.1 | 80.2 | 572.8 |
| | Итого за день | 560 | 33.5 | 13.1 | 80.2 | 572.8 |

Среда, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15.3 | 14.7 | 38.6 | 348.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 21.9 | 21.4 | 94.2 | 656.9 |
| | Итого за день | 520 | 21.9 | 21.4 | 94.2 | 656.9 |

Четверг, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-17з | Салат из моркови и чернослива | 60 | 0.9 | 0.2 | 12.9 | 56.8 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 90 | 15.1 | 14.3 | 6 | 212.8 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 560 | 26.1 | 19.8 | 87.7 | 633.8 |

| | | | | | |
|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Итого за день | 560 | 26.1 | 19.8 | 87.7 | 633.8 |
|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|

Пятница, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|---------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3.6 | 4.5 | 14.6 | 113.5 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 30.1 | 12.3 | 68.7 | 506.3 |
| | Итого за день | 500 | 30.1 | 12.3 | 68.7 | 506.3 |

| Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------|-------|------|----------|-------------------------|
| г | г | г | г | ккал |

| | | | | | |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Средние показатели за Завтрак | 532 | 27.95 | 18.92 | 83.55 | 616.49 |
| Средние показатели за период | 532 | 28 | 18.9 | 83.6 | 616.5 |

| B1 | B2 | A | D | C |
|-----|------|-----|------|------|
| мг | мг | мкг | мкг | мг |
| 0.3 | 0.38 | 0 | 0.12 | 16.8 |
| 0.3 | 0.4 | 0 | 0.1 | 16.8 |

| Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
|-----|----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|
| мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| 712 | 0 | 233 | 116 | 354 | 6.03 | 74.1 | 17.8 | 184 |
| 712 | 0 | 233 | 116 | 354 | 6 | 74.1 | 17.8 | 184 |