



**Утверждаю**

**Директор МБОУ «Матвеевская СОШ»**

**А.М.Кульматова**

**«01» октября 2023г.**

**Примерное десятидневное меню  
для обучающихся  
общеобразовательных организаций  
Матвеевского района  
(12-18 лет)**

Организация: Отдел образования администрации муниципального образования "Матвеевский район"

Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных организаций Матвеевского района с  
01.10.2023

Возрастная категория: от 12 до 18 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
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>33.4</b>	<b>27</b>	<b>89.7</b>	<b>735.5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>33.4</b>	<b>27</b>	<b>89.7</b>	<b>735.5</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>31.3</b>	<b>26</b>	<b>100.3</b>	<b>762</b>
<b>Итого за день</b>		<b>660</b>	<b>31.3</b>	<b>26</b>	<b>100.3</b>	<b>762</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>29.3</b>	<b>26.2</b>	<b>88</b>	<b>704.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>29.3</b>	<b>26.2</b>	<b>88</b>	<b>704.7</b>

#### Четверг, 1 неделя

##### Завтрак

54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>36.2</b>	<b>17.7</b>	<b>104.9</b>	<b>723.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>36.2</b>	<b>17.7</b>	<b>104.9</b>	<b>723.7</b>

#### Пятница, 1 неделя

##### Завтрак

54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-28г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>28.4</b>	<b>29.1</b>	<b>90.2</b>	<b>735.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>28.4</b>	<b>29.1</b>	<b>90.2</b>	<b>735.8</b>

#### Понедельник, 2 неделя

##### Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>34</b>	<b>26.3</b>	<b>100.3</b>	<b>774.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>34</b>	<b>26.3</b>	<b>100.3</b>	<b>774.2</b>

#### Вторник, 2 неделя

##### Завтрак

54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>40.7</b>	<b>18.2</b>	<b>96</b>	<b>711</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>40.7</b>	<b>18.2</b>	<b>96</b>	<b>711</b>

#### Среда, 2 неделя

##### Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18.4	17.7	46.3	417.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>25.6</b>	<b>28.4</b>	<b>105.7</b>	<b>781</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>25.6</b>	<b>28.4</b>	<b>105.7</b>	<b>781</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>30.2</b>	<b>23.2</b>	<b>107.9</b>	<b>760.9</b>

<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>30.2</b>	<b>23.2</b>	<b>107.9</b>	<b>760.9</b>
----------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>33.2</b>	<b>14.2</b>	<b>75</b>	<b>561</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>33.2</b>	<b>14.2</b>	<b>75</b>	<b>561</b>

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	г	ккал

<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>614</b>	<b>32.23</b>	<b>23.63</b>	<b>95.8</b>	<b>724.98</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>614</b>	<b>32.2</b>	<b>23.6</b>	<b>95.8</b>	<b>725</b>







B1	B2	A	D	C
мг	мг	мкг	μг	мкг
0.36	0.45	0	0.15	24.6
0.4	0.5	0	0.2	24.6

Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
817	0	283	142	419	6.91	89.1	20	213
817	0	283	142	419	6.9	89.1	20	213