



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
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		560	33.4	27	89.7	735.5
Итого за день		560	33.4	27	89.7	735.5
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		660	31.3	26	100.3	762
Итого за день		660	31.3	26	100.3	762
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	560	29.3	26.2	88	704.7
	Итого за день	560	29.3	26.2	88	704.7

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
	Итого за Завтрак	660	36.2	17.7	104.9	723.7
	Итого за день	660	36.2	17.7	104.9	723.7

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
	Итого за Завтрак	660	28.4	29.1	90.2	735.8
	Итого за день	660	28.4	29.1	90.2	735.8

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
	Итого за Завтрак	560	34	26.3	100.3	774.2
	Итого за день	560	34	26.3	100.3	774.2

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
	Итого за Завтрак	660	40.7	18.2	96	711
	Итого за день	660	40.7	18.2	96	711

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
	Итого за Завтрак	600	25.6	28.4	105.7	781
	Итого за день	600	25.6	28.4	105.7	781

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
	Итого за Завтрак	660	30.2	23.2	107.9	760.9

Итого за день	660	30.2	23.2	107.9	760.9
----------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

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
	Итого за Завтрак	560	33.2	14.2	75	561
	Итого за день	560	33.2	14.2	75	561

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	г	ккал

Средние показатели за Завтрак	614	32.23	23.63	95.8	724.98
Средние показатели за период	614	32.2	23.6	95.8	725

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