



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(ОБЕДЫ)

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						
Обед						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	120	1.7	6.5	15.5	127.5
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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 Обед		930	37.9	39	109.2	939.5
Итого за день		930	37.9	39	109.2	939.5
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12.2	12.5	171.5
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
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
54-21гн	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 Обед		930	43.3	36.2	126.6	1006.4
Итого за день		930	43.3	36.2	126.6	1006.4
Среда, 1 неделя						

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1.1	12.2	8.6	148.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-2г	Макаронные отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-1соус	Соус сметанный	70	1	5.8	2.3	65.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
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 Обед	1000	35.5	49.6	106.1	1012.5
	Итого за день	1000	35.5	49.6	106.1	1012.5

Четверг, 1 неделя**Обед**

54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1.6	5.4	9.1	91.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
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 йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	930	43	22.1	129.5	888.4
	Итого за день	930	43	22.1	129.5	888.4

Пятница, 1 неделя**Обед**

54-17з	Салат из моркови и чернослива	120	1.9	0.3	25.9	113.6
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-28г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
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 Обед	930	35.7	29.5	124.4	904.6

Итого за день	930	35.7	29.5	124.4	904.6
----------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Понедельник, 2 неделя

Обед

54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1.6	5.4	9.1	91.3
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
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
54-1соус	Соус сметанный	70	1	5.8	2.3	65.1
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 Обед	1000	42.4	41.6	125.9	1047.6
	Итого за день	1000	42.4	41.6	125.9	1047.6

Вторник, 2 неделя

Обед

54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12.2	12.5	171.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	930	47.6	27.5	111.6	884
	Итого за день	930	47.6	27.5	111.6	884

Среда, 2 неделя

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	120	2	12.1	11.6	163.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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 Обед	880	36.1	37.3	123.7	974.5
	Итого за день	880	36.1	37.3	123.7	974.5

Четверг, 2 неделя

Обед

54-17з	Салат из моркови и чернослива	120	1.9	0.3	25.9	113.6
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-1г	Макароньы 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 Обед	930	36.7	30.4	126.4	926
	Итого за день	930	36.7	30.4	126.4	926

Пятница, 2 неделя

Обед

54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1.6	5.4	9.1	91.3
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
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 Обед	880	44.2	40.9	82.1	873.6
	Итого за день	880	44.2	40.9	82.1	873.6

Средние показатели за Обед

Средние показатели за период

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	
г	г	г	г	ккал	мг	
	934	40.24	35.41	116.55	945.71	0.46
	934	40.2	35.4	116.6	945.7	0.5

B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мкг	реч. мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
0.56	0	0.16	35.59	994.18	0	360.87	179.66	535.91	8.59	110.22	22.53	231.89
0.6	0	0.2	35.6	994.2	0	360.9	179.7	535.9	8.6	110.2	22.5	231.9