

Утверждено: *Д. Ковалев*  
 Директор: *Александр Ковалев*



Организация: МБОУ "Кинельская СОШ"  
 Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов (с 01.03.2025 г.)  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 01.03.2025 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>									
	<b>Завтрак</b>									
54-1г	Макаронны 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	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>33,4</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
54-11г	Картофельное пюре	200		4,1		7,1		26,4		185,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100		14,1		5,8		4,4		126,4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200		0		0		19,4		77,6
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>660</b>		<b>25,3</b>		<b>23,4</b>		<b>90,2</b>		<b>673,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>		<b>25,3</b>		<b>23,4</b>		<b>90,2</b>		<b>673,4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>									
	<b>Завтрак</b>									
54-2г	Макаронны 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>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>									
	<b>Завтрак</b>									
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>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 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>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>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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	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>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>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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

27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	77,6
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>24,6</b>	<b>28,2</b>	<b>104,9</b>	<b>772</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>24,6</b>	<b>28,2</b>	<b>104,9</b>	<b>772</b>
	<b>Четверг, 2 недели</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
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>27,2</b>	<b>23,7</b>	<b>90,6</b>	<b>684,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>27,2</b>	<b>23,7</b>	<b>90,6</b>	<b>684,3</b>
	<b>Пятница, 2 недели</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 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>33,2</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>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>614</b>	<b>31,23</b>	<b>23,4</b>	<b>92,98</b>	<b>707,56</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>614</b>	<b>31,2</b>	<b>23,4</b>	<b>93</b>	<b>707,6</b>
	<b>Масса</b>	<b>Г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		<b>Г</b>	<b>Г</b>	<b>Г</b>	<b>Г</b>	<b>ккал</b>

B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мкг пер.эк.мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
0,42	0,53	270	0,48	30,9	816,43	360	275,28	141,29	414,07	6,54	90,43	19,89	219,8
0,4	0,5	270	0,5	30,9	816,4	360	275,3	141,3	414,1	6,5	90,4	19,9	219,8