

Утверждено
 Директор



Организация: МБОУ "Кинельская СОШ"
 Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал
	Понедельник, 1 неделя										
	Завтрак										
54-1г	Макаронные 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
54-11г	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
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 Завтрак	660		26,9		24,5		79,4			646,7
	Итого за день	660		26,9		24,5		79,4			646,7
	Среда, 1 неделя										
	Завтрак										
54-2г	Макаронные 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					
54-113	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
	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 белокачанной 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 белокачанной 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.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	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
54-11г	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
	Итого за Завтрак	660	27,2	23,7	90,6	684,3
	Итого за День	660	27,2	23,7	90,6	684,3
	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 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	33,2	14,2	75	561
	Итого за День	560	33,2	14,2	75	561

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
				г	ккал
614	31,49	23,53	91,98		705,79
614	31,5	23,5	92		705,8

Средние показатели з- Завтрак
Средние показатели за период

В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
0,36	0,47	270	0,15	27,33	819,6	360	273,03	143,08	420,1	420,1	6,9	90,88	19,98
0,4	0,5	270	0,2	27,3	819,6	360	273	143,1	420,1	420,1	6,9	90,9	20