



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		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	г	г	г	г	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
54-12г	Каша пшеничная 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	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 свежлы 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

54-11з	Завтрак	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-28г	Салат из моркови и яблок	200	4,3	7,6	34,7	223,7
54-11р	Рис с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21гн	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Канао с молоком	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб пшеничный йодированный	660	28,4	29,1	90,2	735,8
	Итого за Завтрак	660	28,4	29,1	90,2	735,8
	Итого за день					735,8

Понедельник, 2 неделя

54-4г	Завтрак	200	11	8,5	47,9	311,6
54-4м	Каша гречневая рассыпчатая	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-2гн	Котлета из говядины	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Чай с сахаром	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб пшеничный	560	34	26,3	100,3	774,2
	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

54-7з	Завтрак	100	2,5	10,1	10,4	143
54-21г	Салат из белокочанной капусты	200	19,3	1,8	45	273,1
54-25м	Горошница	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Курица тушеная с морковью	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб пшеничный	660	40,7	18,2	96	711
	Итого за Завтрак	660	40,7	18,2	96	711
	Итого за день					711

Среда, 2 неделя

54-8з	Завтрак	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-11м	Салат из белокочанной капусты с морковью	240	18,4	17,7	46,3	417,9
Пром.	Плов из отварной говядины	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Сок яблочный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб пшеничный	600	25,6	28,4	105,7	781
	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

54-17з	Завтрак	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-1г	Салат из моркови и чернослива	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-18м	Макаронные отварные	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2гн	Печень говяжья по-строгановски	200	0,2	0	6,4	26,8
	Чай с сахаром					

Пром.
Пром.

хлеб пшеничный йодированный
Хлеб пшеничный
Итого за Завтрак
Итого за день

30	2,3	0,2	14,8	70,3
30	2,3	0,2	14,8	70,3
660	30,2	23,2	107,9	760,9
660	30,2	23,2	107,9	760,9

Пятница, 2 неделя
Завтрак

54-8г
54-23м
54-21гн
Пром.
Пром.

Капуста тушеная
Биточек из курицы
Какао с молоком
Хлеб пшеничный
хлеб пшеничный йодированный
Итого за Завтрак
Итого за день

200	4,8	6	19,5	151,4
100	19,1	4,3	13,4	168,6
200	4,7	3,5	12,5	100,4
30	2,3	0,2	14,8	70,3
30	2,3	0,2	14,8	70,3
560	33,2	14,2	75	561
560	33,2	14,2	75	561

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг ретиак
614	32,23	23,63	95,8	724,98	0,36	0,45	0
614	32,2	23,6	95,8	725	0,4	0,5	0

Средние показатели за Завтрак
Средние показатели за период

Суммарность:

*Нужна масса 13 - Цук -
Отмая 210 - Омай*

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
MKG	MF	MF	MF	MF	MF	MF	MF	MKG	MKG	MKG
0,15	24,61	816,65	0	283,14	142,16	419,12	6,91	89,08	19,97	213,19
0,2	24,6	816,7	0	283,1	142,2	419,1	6,9	89,1	20	213,2