

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Новожедринская СОШ»

\_\_\_\_\_  
Н.М.Козлов  
«01» октября 2023 г.



**Примерное десятидневное меню  
питания обучающихся  
МБОУ «Новожедринская СОШ»  
(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

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	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</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
54-2м	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>32</b>	<b>27,8</b>	<b>93,9</b>	<b>753,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>32</b>	<b>27,8</b>	<b>93,9</b>	<b>753,5</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
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
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>29,3</b>	<b>23,1</b>	<b>108,3</b>	<b>759</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>29,3</b>	<b>23,1</b>	<b>108,3</b>	<b>759</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
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>26,8</b>	<b>27,9</b>	<b>70,8</b>	<b>641,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>26,8</b>	<b>27,9</b>	<b>70,8</b>	<b>641,5</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
54-5соус	Соус молочный натуральный	70	2,5	5,2	6,7	83,4
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>630</b>	<b>37,4</b>	<b>18,4</b>	<b>104</b>	<b>731</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>37,4</b>	<b>18,4</b>	<b>104</b>	<b>731</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-4гн	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24,4</b>	<b>16,5</b>	<b>79,2</b>	<b>562,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>24,4</b>	<b>16,5</b>	<b>79,2</b>	<b>562,5</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-5м	Котлета 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>35,7</b>	<b>13,3</b>	<b>99,8</b>	<b>661,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>35,7</b>	<b>13,3</b>	<b>99,8</b>	<b>661,7</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
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>39,2</b>	<b>13,2</b>	<b>88,7</b>	<b>630,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>39,2</b>	<b>13,2</b>	<b>88,7</b>	<b>630,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>25,5</b>	<b>19,1</b>	<b>100,5</b>	<b>676,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>25,5</b>	<b>19,1</b>	<b>100,5</b>	<b>676,6</b>

**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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>30,2</b>	<b>23,2</b>	<b>107,9</b>	<b>760,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>30,2</b>	<b>23,2</b>	<b>107,9</b>	<b>760,9</b>

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
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 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>27,3</b>	<b>45,1</b>	<b>57,3</b>	<b>744,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>27,3</b>	<b>45,1</b>	<b>57,3</b>	<b>744,6</b>

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>622</b>	<b>30,78</b>	<b>22,76</b>	<b>91,04</b>		<b>692,17</b>	<b>0,35</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>622</b>	<b>30,8</b>	<b>22,8</b>	<b>91</b>		<b>692,2</b>	<b>0,4</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<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>

**Вторник, 1 неделя****Завтрак**

54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-21г	Горошица	200	19.3	1.8	45	273.1
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
	<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>

**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
	<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>

**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
	<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>



**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
1/27/2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	3	3.6	41.4
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>660</b>	<b>23.7</b>	<b>28.6</b>	<b>81.3</b>	<b>676.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>23.7</b>	<b>28.6</b>	<b>81.3</b>	<b>735.8</b>

**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
	<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>

**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
	<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>

**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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>25.6</b>	<b>28.4</b>	<b>105.7</b>	<b>781</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>25.6</b>	<b>28.4</b>	<b>105.7</b>	<b>781</b>

**Четверг, 2 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
1/27/2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	3	3.6	41.4
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>28.7</b>	<b>26.5</b>	<b>80.8</b>	<b>676.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>28.7</b>	<b>26.5</b>	<b>80.8</b>	<b>676.5</b>

**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
	<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>





















