

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Новожедринская СОШ»

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



**Примерное десятидневное меню  
питания обучающихся  
МБОУ «Новожедринская СОШ»  
(7 – 11 лет)**

Организация: Отдел образования администрации муниципального образования "Матвеевский район"

Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Матвеевского района

Возрастная категория: от 7 до 11 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
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>28,6</b>	<b>24,3</b>	<b>78,3</b>	<b>646,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>28,6</b>	<b>24,3</b>	<b>78,3</b>	<b>646,1</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
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>560</b>	<b>25,1</b>	<b>16,8</b>	<b>92,8</b>	<b>623,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>25,1</b>	<b>16,8</b>	<b>92,8</b>	<b>623,5</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
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>500</b>	<b>24,1</b>	<b>23,7</b>	<b>64,6</b>	<b>567,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>24,1</b>	<b>23,7</b>	<b>64,6</b>	<b>567,5</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-5соус	Соус молочный натуральный	60	2,2	4,4	5,7	71,5
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>32,4</b>	<b>15</b>	<b>89,6</b>	<b>624,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>32,4</b>	<b>15</b>	<b>89,6</b>	<b>624,4</b>

#### Пятница, 1 неделя

##### Завтрак

54-28г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
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
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,7</b>	<b>14,1</b>	<b>77,4</b>	<b>526,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>22,7</b>	<b>14,1</b>	<b>77,4</b>	<b>526,8</b>

#### Понедельник, 2 неделя

##### Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
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>29,9</b>	<b>22,5</b>	<b>88,2</b>	<b>675,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>29,9</b>	<b>22,5</b>	<b>88,2</b>	<b>675,3</b>

#### Вторник, 2 неделя

##### Завтрак

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
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>32,6</b>	<b>10,1</b>	<b>75,8</b>	<b>524,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>32,6</b>	<b>10,1</b>	<b>75,8</b>	<b>524,5</b>

**Среда, 2 неделя**

**Завтрак**

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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>520</b>	<b>21,4</b>	<b>15,4</b>	<b>89,9</b>	<b>583,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>21,4</b>	<b>15,4</b>	<b>89,9</b>	<b>583,9</b>

**Четверг, 2 неделя**

**Завтрак**

54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
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>26,1</b>	<b>19,8</b>	<b>87,7</b>	<b>633,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>26,1</b>	<b>19,8</b>	<b>87,7</b>	<b>633,8</b>

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183
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
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,6</b>	<b>12,6</b>	<b>73,5</b>	<b>518,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>27,6</b>	<b>12,6</b>	<b>73,5</b>	<b>518,5</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2
	г	г	г	г	ккал	мг	мг
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>554</b>	<b>27,05</b>	<b>17,43</b>	<b>81,78</b>	<b>592,43</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>554</b>	<b>27,1</b>	<b>17,4</b>	<b>81,8</b>	<b>592,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>29.9</b>	<b>23.7</b>	<b>78.4</b>	<b>646.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>29.9</b>	<b>23.7</b>	<b>78.4</b>	<b>646.7</b>

**Вторник, 1 неделя****Завтрак**

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-21г	Горошица	150	14.5	6.1	33.8	204.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>33.5</b>	<b>13.1</b>	<b>80.2</b>	<b>572.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>33.5</b>	<b>13.1</b>	<b>80.2</b>	<b>572.8</b>

**Среда, 1 неделя****Завтрак**

54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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>500</b>	<b>25.9</b>	<b>22.4</b>	<b>77.5</b>	<b>614.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>25.9</b>	<b>22.4</b>	<b>77.5</b>	<b>614.9</b>

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
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>31</b>	<b>13.3</b>	<b>88.5</b>	<b>598.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>31</b>	<b>13.3</b>	<b>88.5</b>	<b>598.6</b>



**Пятница, 1 неделя****Завтрак**

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-28г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-21гн	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>25.3</b>	<b>21.9</b>	<b>69.2</b>	<b>556.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>25.3</b>	<b>21.9</b>	<b>69.2</b>	<b>556.6</b>

**Понедельник, 2 неделя**

**Завтрак**

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
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>500</b>	<b>29.4</b>	<b>22.4</b>	<b>86.7</b>	<b>666.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>29.4</b>	<b>22.4</b>	<b>86.7</b>	<b>666.8</b>

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
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>33.5</b>	<b>13.1</b>	<b>80.2</b>	<b>572.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>33.5</b>	<b>13.1</b>	<b>80.2</b>	<b>572.8</b>

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21.9</b>	<b>21.4</b>	<b>94.2</b>	<b>656.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>21.9</b>	<b>21.4</b>	<b>94.2</b>	<b>656.9</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-21гн	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>500</b>	<b>25.2</b>	<b>23.2</b>	<b>69.5</b>	<b>587.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>25.2</b>	<b>23.2</b>	<b>69.5</b>	<b>587.7</b>

**Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
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>500</b>	<b>30.1</b>	<b>12.3</b>	<b>68.7</b>	<b>506.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>30.1</b>	<b>12.3</b>	<b>68.7</b>	<b>506.3</b>





















