



Утверждаю:

Директор МБОУ «Старошировская СОШ имени

Героя Советского Союза Шамкаева Акрама Беляевича»

Э.Р.Латыпов

2 сентября 2024г

Примерное 10-ти дневное меню

для детей 12-18 лет

МБОУ «Старошировская СОШ имени Героя Советского Союза Шамкаева Акрама Беляевича»

2024-2025 уч.год

Организация: Отдел образования администрации муниципального образования "Матвеевский район"
 Название меню: Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных организаций Матвеев 01.09.2024
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса				Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	
	Понедельник, 1 неделя							
	Завтрак							
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7		262,4	
54-2ж	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 пшеница рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3		301,1	
54-25ж	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	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,3	35,4		241	
54-4ж	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4		295,2	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	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	
54-23ж	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							
54-11з	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	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	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	
54-4ж	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	

