



Утверждаю:

Директор МБОУ «Староашировская СОШ имени

Героя Советского Союза Шамкаева Акрама Беляевича»

Э.Р.Латыпов

2 сентября 2024г

**Примерное 10-ти дневное меню**

**для детей 7-11 лет**

**МБОУ «Староашировская 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 1-4 классов общеобразовательных организаций Матвеевского района *от 09.2024*

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	
	Понедельник, 1 неделя									
	Завтрак									
4-1г	Макаронны отварные	150		5,3		4,9		32,8		196,8
4-2м	Гуляш из говядины	90		15,3		14,9		3,5		208,9
4-21гн	Какао с молоком	200		4,7		3,5		12,5		100,4
ром.	хлеб пшеничный йодированный	30		2,3		0,2		14,8		70,3
ром.	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	60	1,5	6,1	6,2	85,8
Салат из белокочанной капусты	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-12г	90	12,7	5,2	4	113,7
Каша пшеничная рассыпчатая	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-25лм	200	1	0,2	20,2	86,6
Курица тушеная с морковью	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	560	26,2	18,4	95,5	652,5
Хлеб пшеничный	560	26,2	18,4	95,5	652,5
Пром.					
Сок яблочный					
хлеб пшеничный йодированный					
Пром.					
Итого за Завтрак					
Итого за день					

		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	60	0,8	2,7	4,6	45,7	
54-13з	Салат из свеклы отварной	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	90	17,2	3,9	12	151,8	
54-23м	Биточек из курицы	200	0,2	0	6,4	26,8	
54-2гн	Чай с сахаром	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	560	31	13,3	88,5	598,6	
	<b>Итого за Завтрак</b>	560	31	13,3	88,5	598,6	
	<b>Итого за день</b>						

	Пятница, 1 неделя					
54-11з	Завтрак	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-28г	Салат из моркови и яблок	150	3,2	5,7	26	167,8
54-11р	Рис с овощами	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-21ен	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Какао с молоком	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	560	25,5	22,4	78,1	615,6
	Итого за день	560	25,5	22,4	78,1	615,6

Понедельник, 2 недели							
54-4г	Завтрак	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-4м	Каша гречневая рассыпчатая	90	16,4	15,7	14,8	265,7	
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	500	29,4	22,4	86,7	666,8	
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	29,4	22,4	86,7	666,8	
	Итого за день						

54-7з	Вторник, 2 неделя	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-21г	<b>Завтрак</b>	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м	Салат из белокочанной капусты	90	12,7	5,2	4	113,7
54-3гн	Горошница	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Курица тушеная с морковью	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Чай с лимоном и сахаром	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	хлеб пшеничный йодированный	560	33,5	13,1	80,2	572,8
	Хлеб пшеничный	560	33,5	13,1	80,2	572,8
	<b>Итого за Завтрак</b>					
	<b>Итого за день</b>					





	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-8г	Капуста тушеная	90	17,2	3,9	12	151,8
54-23м	Биточек из курицы	200	4,7	3,5	12,5	100,4
54-21гн	Какао с молоком	30	2,3	0,2	14,8	70,3
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	500	30,1	12,3	68,7	506,3
	Итого за день	500	30,1	12,3	68,7	506,3