



Утверждаю:
Директор МАУ СОШ № 5

Сафронова О.В.

10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ (дети с ОВЗ)

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон весенний)

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,86	54,99
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,49
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Завтрак'		550	25,69	19,36	90,63	622,95	73,80
Обед							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23	6,28
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	13,74
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
Итого за 'Обед'		930	40,94	37,39	145,57	1044,84	99,79
Итого за день		1480	66,6	56,8	236,2	1667,8	173,6
2 день							
Завтрак							
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	5,96	10,94	96,95	6,28
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,13
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		630	43,83	30,26	114,71	894,15	96,54
Обед							
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	7,25	12,46	124,14	14,58
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13	4,71
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70	108,27
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
Итого за 'Обед'		900	41,24	32,43	117,51	901,76	141,12
Итого за день		1530	85,1	62,7	232,2	1795,9	237,7
3 день							
Завтрак							
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,28
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78	15,50
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		575	31,18	14,66	72,10	529,98	81,58
Обед							
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,81	6,21	13,15	114,39	13,96
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,66
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,66	56,04
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,49
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

Итого за 'Обед'	920	37,18	35,24	137,90	989,80	124,23
Итого за день	1495	68,4	49,9	210,0	1519,8	205,8

4 день

Завтрак

-	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	10,50
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	64,05
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66

Итого за 'Завтрак'	560	36,65	10,86	111,50	669,03	102,97
--------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--------

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	9,33
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,02	25,42
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	45	2,66	2,12	34,70	165,03	7,65

Итого за 'Обед'	1490	38,60	21,22	111,25	1096,93	93,32
-----------------	------	-------	-------	--------	---------	-------

Итого за день	2050	75,25	32,08	222,75	1765,96	196,09
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--------

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53	15,82
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,69
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70

Итого за 'Завтрак'	720	16,97	14,37	114,19	625,23	63,33
--------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,40	6,13	10,35	100,96	10,34
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	12,41
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,95
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40

Итого за 'Обед'	1100	22,70	20,56	119,28	817,28	75,16
-----------------	------	-------	-------	--------	--------	-------

Итого за день	1820	39,7	34,9	233,5	1442,5	138,5
---------------	------	------	------	-------	--------	-------

6 день

Завтрак

9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	7,20

Итого за 'Завтрак'	920	26,55	21,37	96,50	985,65	61,03
--------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23	6,28
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,57
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	17,60
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	13,74

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,15
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
Итого за 'Обед'		930	39,76	33,96	142,31	998,41	113,26
Итого за день		1850	66,3	55,3	238,8	1984,1	174,3

7 день

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	171,45	48,24
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,95
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		575	25,60	13,79	75,36	512,41	68,99

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	5,96	10,94	96,95	6,28
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	13,93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,13
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Обед'		1080	54,14	41,42	138,03	1212,57	120,67
Итого за день		1655	79,7	55,2	213,4	1725,0	189,7

8 день

Завтрак

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	59,14
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	14,26
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Завтрак'		750	23,34	15,82	80,64	620,54	85,00

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,81	6,21	13,15	114,39	13,96
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	220,05	6,62
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,51	19,08	3,05	253,47	43,30
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66	8,08
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Обед'		800	29,72	31,35	95,99	818,80	75,86
Итого за день		1550	53,1	47,2	176,6	1439,3	160,9

9 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		550	25,03	9,03	86,00	501,62	57,69

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	9,33
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,59
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	40,41
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1270	35,40	30,43	127,19	1087,61	74,55
Итого за день		1820	60,4	39,5	213,2	1589,2	132,2
10 день							
Завтрак							
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87	10,58
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73	17,30
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
Итого за 'Завтрак'		550	16,90	18,22	89,71	579,92	39,46
Обед							
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	7,25	12,46	124,14	14,58
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	121,45	9,92
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,13	17,20	6,60	244,96	66,25
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	14,26
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
Итого за 'Обед'		910	30,66	34,21	109,47	847,77	116,38
Итого за день		1460	48	52	199	1428	156
Итого за период							
		16710	642	486	2176	16357	1765