

Утверждаю:

Директор МАУ СОШ № 5

Сафронова О.В.



10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ (дети с ОВЗ)

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон весенний)

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенний.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	33,66
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	11,83
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
Итого за 'Завтрак'		500	24,76	21,51	81,80	596,61	49,40
Обед							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,77
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	49,49
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18
Итого за 'Обед'		925	32,72	25,98	119,07	861,79	103,75
Итого за день		1425	57	47	201	1458	153
2 день							
Завтрак							
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	3,57	6,57	58,17	3,77
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,60
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,20
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		505	32,55	21,77	85,75	660,48	71,60
Обед							
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,85	4,35	7,47	74,48	8,75
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
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	14,05	10,70	31,42	275,46	69,73
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		790	31,91	22,68	105,64	727,22	95,63
Итого за день		1295	64	44	191	1388	167
3 день							
Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	9,49
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65	40,25
Итого за 'Завтрак'		630	10,88	6,49	118,73	547,52	59,03
Обед							

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенний.

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	3,73	7,89	68,63	8,38
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,66
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	100	12,05	5,63	5,74	121,53	52,34
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66	2,53
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1150	39,11	26,24	88,34	807,14	85,14
Итого за день		1780	50	33	207	1355	144

4 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	22,12	3,61	9,29	179,39	36,80
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20	13,28
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		500	23,08	8,14	69,52	502,75	59,65

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,60
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,00	6,24
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	63,25
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		820	45,02	17,65	111,84	766,88	86,01
Итого за день		1320	68	26	181	1270	146

5 день

Завтрак

19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,86
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
Итого за 'Завтрак'		620	17,00	8,09	76,45	519,54	48,89

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	3,68	6,21	60,58	6,20
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	12,41
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29	35,61
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49	11,37
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70
Итого за 'Обед'		1020	18,77	21,54	128,29	755,15	105,46

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенний.

Итого за день 1640 36 30 205 1275 154

6 день

Завтрак

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,15
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		500	25,28	18,63	67,76	528,18	78,51

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,77
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,57
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	35,34
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	11,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1150	34,58	30,70	130,67	1030,15	71,21
Итого за день		1650	60	49	198	1558	150

7 день

Завтрак

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,13
54-9м-	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70	108,27
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		560	27,44	23,94	73,29	600,39	122,97

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	3,57	6,57	58,17	3,77
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	13,93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,60
пром.	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,20
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Обед'		960	43,19	32,99	111,16	989,12	96,03
Итого за день		1520	71	57	184	1590	219

8 день

Завтрак

2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07	7,98
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,90	2,54	211,23	36,08
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
пром.	Пряники	80	4,72	3,76	61,68	293,39	13,60
Итого за 'Завтрак'		520	31,34	26,76	114,83	807,07	72,19

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенний.

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным	60	0,84	3,68	6,21	60,58	7,73
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06	6,62
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57	53,22
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		810	26,63	23,94	106,31	722,49	90,20
Итого за день		1330	58	51	221	1530	162

9 день

Завтрак

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	40,41
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Завтрак'		840	24,10	19,59	53,94	726,19	55,77

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,60
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
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	150	3,34	3,98	17,35	147,20	13,28
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		840	34,53	16,32	122,31	719,63	80,79
Итого за день		1680	59	36	176	1446	137

10 день

Завтрак

6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	100	12,05	5,63	5,74	121,53	30,73
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
Итого за 'Завтрак'		730	23,25	13,36	87,28	544,53	109,03

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,85	4,35	7,47	74,48	8,75
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	121,45	9,92
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	57,70
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		810	25,99	28,80	88,27	691,28	98,42

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенний.**

Итого за день	1540	49	42	176	1236	207
Итого за период	15180	572	415	1941	14104	1640