

Утверждаю:
Директор МАУ СОШ № 5

Сабраимова 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.
1 день							
Завтрак							
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100,0	12,94	13,08	13,08	219,86	64,11
47/3	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	3,57	40,93	220,73	9,01
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
-	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	78,66
Обед							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100,0	1,51	6,13	11,84	106,23	9,60
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250,0	8,48	5,25	19,75	157,97	33,82
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180,0	10,33	8,19	54,78	319,11	16,99
9/8	Печень по-строгановски	120,0	15,29	17,06	3,49	229,25	46,93
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	2,48
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
Итого за 'Обед'		930	40,94	37,39	145,57	1044,8	119,78
Итого за день		1480	66,63	56,75	236,20	1667,8	198,44
2 день							
Завтрак							
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100,0	1,15	5,96	10,94	96,95	8,74
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200,0	33,80	19,20	26,86	418,51	85,00
-	Молоко сгущенное	40,0	2,88	3,40	22,20	126,96	10,42
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Батон с каротином	60,0	3,92	1,31	31,98	154,52	5,40
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
Итого за 'Завтрак'		630	43,81	30,25	114,33	892,75	112,54
Обед							
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100,0	3,08	7,25	12,46	124,14	18,74
28/2	Суп-пюре гороховый	250,0	6,84	2,46	22,81	134,13	5,92
40/2	Гренки (сухарики)	20,0	1,71	0,19	10,24	50,40	1,54
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	250,0	17,56	13,37	39,28	344,32	87,16
30/10	Чай с молоком	200,0	2,92	3,16	14,44	95,20	8,82
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	2,48
Итого за 'Обед'		900	37,43	27,19	135,99	909,76	127,22
Итого за день		1530	81,24	57,44	250,32	1802,5	239,76
3 день							
Завтрак							
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120,0	14,06	6,63	6,89	143,11	62,81
3/3	Картофельное пюре	200,0	4,15	4,89	29,43	176,78	24,84
29/10	Чай с лимоном	200,0/5,0	0,12	0,02	10,08	39,63	2,76
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
Итого за 'Завтрак'		595	22,99	12,18	78,99	501,75	94,83
Обед							

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100,0	1,81	6,21	13,15	114,39	19,45
14/2	Суп картофельный с крупой	250,0	3,37	5,49	22,85	151,27	10,42
42/8	Тефтели из мяса говядины	100,0	13,92	13,69	14,73	235,66	65,47
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180,0	8,01	5,61	35,11	223,05	16,05
6/10	Компот из изюма	200,0	0,35	0,00	23,31	88,91	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
Итого за 'Обед'		900	32,11	31,65	141,74	955,52	122,81
Итого за день		1495	55,10	43,83	220,73	1457,3	217,64

4 день

Завтрак

-	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,60	0,28	62,78	11,50
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250,0	26,11	4,88	47,91	338,59	66,50
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
Итого за 'Завтрак'		560	35,93	10,14	90,62	581,40	83,54

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100,0	2,60	7,26	8,54	105,10	12,02
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250,0	2,43	3,83	15,80	106,17	7,85
1/2	Бульон куриный (вариант 4)	225,0	8,00	0,88	0,56	41,85	19,90
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100,0	17,01	3,61	9,29	137,99	39,51
32/3	Рагу из овощей	180,0	3,00	4,77	20,81	132,48	15,93
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	2,48
-	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	1096,9	159,72
Итого за день		2050	74,53	31,36	201,87	1678,3	243,26

5 день

Завтрак

пром.	Яблоки	180,0	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250,0	6,24	8,14	33,02	228,53	19,50
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200,0	3,78	3,72	13,14	96,54	12,82
пром.	Батон с каротином	65,0	4,24	1,42	34,65	167,39	5,85
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
Итого за 'Завтрак'		725	16,25	13,65	93,31	550,48	63,43

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100,0	1,40	6,13	10,35	100,96	12,89
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250,0	2,35	5,42	18,87	131,57	16,48
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120,0	10,56	3,97	12,03	125,08	32,75
3/3	Картофельное пюре	180,0	3,73	4,40	26,49	159,10	22,35
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
пром.	Яблоки	180,0	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
Итого за 'Обед'		920	22,70	20,56	119,28	729,66	96,29
Итого за день		1645	38,95	34,21	212,59	1280,1	159,72

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

6 день

Завтрак

9/8	Печень по-строгановски	120,0	15,29	17,06	3,49	229,25	46,93
46/3	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	3,57	40,93	220,73	9,01
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
-	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	139,23

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100,0	1,51	6,13	11,84	106,23	9,60
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	3,21	2,45	23,60	127,39	9,97
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180,0	10,33	8,19	54,78	319,11	16,99
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100,0	15,20	13,48	5,26	202,66	73,71
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	2,48
Итого за 'Обед'		910	35,65	31,02	142,07	954,76	116,43
Итого за день		1830	62	52	239	1940	256

7 день

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100,0	14,24	7,27	5,17	142,88	49,78
3/3	Картофельное пюре	180,0	3,73	4,40	26,49	159,10	22,35
29/10	Чай с лимоном	200,0/5,0	0,12	0,02	10,08	39,63	2,76
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
Итого за 'Завтрак'		555	22,75	12,34	74,33	483,84	79,31

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100,0	1,15	5,96	10,94	96,95	8,74
24/2	Суп молочный с лапшой	250,0	6,61	7,46	20,03	172,11	17,20
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200,0	33,80	19,20	26,86	418,51	85,00
-	Молоко сгущенное	40,0	2,88	3,40	22,20	126,96	10,42
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200,0	3,78	3,72	13,14	96,54	12,82
пром.	Батон с каротином	60,0	3,92	1,31	31,98	154,52	5,40
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Обед'		1080	54,14	41,42	138,03	1212,6	123,60
Итого за день		1635	77	54	212	1696	203

8 день

Завтрак

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100,0	3,08	7,25	12,46	124,14	18,74
2/6	Омлет запеченный или паровой	180,0	17,51	19,08	3,05	253,47	48,82
12/10	Компот из чернослива и изюма	200,0	0,43	0,10	22,89	88,66	8,86
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Завтрак'		750	23,34	15,82	80,64	319,85	65,00

Обед

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100,0	1,40	6,13	10,35	100,96	12,89
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250,0	5,54	5,56	24,31	164,06	9,96
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100,0	14,49	11,76	8,27	197,30	68,44
3/3	Картофельное пюре	180,0	3,73	4,40	26,49	159,10	22,35
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
Итого за 'Обед'		900	29,56	28,48	119,17	827,60	125,46
Итого за день		1650	53	44	200	1147	190

9 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100,0	17,01	3,61	9,29	137,99	39,51
32/3	Рагу из овощей	180,0	3,00	4,77	20,81	132,48	15,93
6/10	Компот из изюма	200,0	0,35	0,00	23,31	88,91	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,86
Итого за 'Завтрак'		550	25,03	9,03	86,00	501,62	66,86

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100,0	2,60	7,26	8,54	105,10	12,02
29/2	Суп-пюре из картофеля	250,0	3,20	3,66	16,76	111,34	14,22
40/2	Гренки (сухарики)	20,0	1,71	0,19	10,24	50,40	1,54
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130,0	17,20	16,27	3,34	228,25	50,97
46/3	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	3,57	40,93	220,73	9,01
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	2,48
-	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	1087,6	179,20
Итого за день		1820	60	39	213	1589	246

10 день

Завтрак

3/13	Хлеб с маслом и сыром	40,0	4,40	5,83	12,56	121,87	13,22
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250,0	6,26	8,74	40,16	262,73	20,97
30/10	Чай с молоком	200,0	2,92	3,16	14,44	95,20	8,82
пром.	Батон с каротином	60,0	3,92	1,31	31,98	154,52	5,40
Итого за 'Завтрак'		550	17,50	19,04	99,14	634,32	48,41

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100,0	3,08	7,25	12,46	124,14	18,74
4/2	Борщ с картофелем	250,0	2,18	5,47	17,26	121,45	13,76
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100,0	12,94	13,08	13,08	219,86	64,11
11/3	Капуста тушеная	180,0	4,20	3,42	20,83	121,34	22,57
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200,0	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,56
пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,68	77,35	2,48
Итого за 'Обед'		910	27,95	30,09	119,87	822,68	130,79
Итого за день		1460	45,45	49,13	219,01	1457,0	179,20

Итого за период**16595 614 463 2205 15717 2133**