

Утверждаю
Директор МАУ СОШ № 5

Сафронова О.В.



10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон осенний)

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

№	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	40,82
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	13,98
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,16
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
Итого за 'Завтрак'		500	24,76	21,51	81,80	596,61	59,22
2 день							
Завтрак							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	4,89
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	58,73
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	8,21
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,16
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	4,19
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
Итого за 'Завтрак'		505	32,55	21,77	85,75	660,48	78,46
3 день							
Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	12,34
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	7,00
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,63	46,00
Итого за 'Завтрак'		630	10,88	6,49	118,73	547,52	68,60
4 день							
Завтрак							
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	22,12	3,61	9,29	179,39	40,13
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20	10,87
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,95
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
Итого за 'Завтрак'		500	29,03	8,14	69,52	502,75	61,21
5 день							
Завтрак							
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	33,93
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	15,18
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	1,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
Итого за 'Завтрак'		620	17,00	8,09	76,45	519,51	59,77
6 день							
Завтрак							
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	76,41
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	13,38
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,16
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
Итого за 'Завтрак'		500	25,28	18,63	67,76	528,18	94,21
7 день							
Завтрак							
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	3,58	1,93	40,53	7,65
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морк	90	12,53	13,46	5,91	193,60	59,04
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20	10,87
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,95

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
Итого за 'Завтрак'		560	27,44	23,94	73,29	557,48	87,77
8 день							
Завтрак							
2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07	10,02
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,90	2,54	211,23	38,21
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	13,64
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	31,05
Итого за 'Завтрак'		670	31,34	26,76	114,83	607,06	96,18
9 день							
Завтрак							
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	51,77
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	14,42
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,16
-	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	641,43	70,61
10 день							
Завтрак							
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	14,06	6,63	6,89	143,11	60,17
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	15,18
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	9,68
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
пром.	Пряники	100	5,90	4,70	77,10	366,74	25,00
Итого за 'Завтрак'		580	23,25	13,36	87,28	839,47	113,29
Итого за период		5905	246	168	829	6001	789