

Утверждаю:
Директор МАУ СОШ № 5
Сафронова О.В.



10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон осенний)

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

№	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
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
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'		860	25,69	19,36	90,63	793,05	68,17
2 день							
Завтрак							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	6,26
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	96,52
3 день							
Завтрак							
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	14,06	6,63	6,89	193,11	72,20
3/3	Картофельное пюре	180	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	551,75	94,50
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
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	65	4,24	1,42	34,65	167,39	4,62
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'		725	16,97	14,37	114,19	638,10	63,26
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
7 день							
Завтрак							
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	191,45	48,24
3/3	Картофельное пюре	180	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

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		575	25,60	13,79	75,36	550,09	70,54
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.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18
Итого за 'Завтрак'		665	23,34	15,82	80,64	578,27	85,00
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	4,17	6,63	28,90	184,00	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	553,13	57,69
10 день							
Завтрак							
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	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'		555	16,90	18,22	89,71	634,32	39,46

Итого за период

6615