

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 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	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	70,38
Обед							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,71	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
46/3	Макаронные изделия отварные	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	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	811,99	94,39
Итого за день		1425	57,48	47,49	200,87	1408,60	164,77
2 день							
Завтрак							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	3,75
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	71,58
Обед							
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05	9,99
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	50,10	1,44
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57	64,13
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,75	9,99
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 день		830	34,20	22,07	96,18	797,65	101,26
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	55,03
Обед							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,66
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,61	21,05
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	14,06	6,63	6,89	143,11	72,20
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	38,60	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

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,32	65,10
	Итого за 'Обед'	1150	39,11	26,24	88,34	859,34	121,40
	Итого за день	1780	49,99	32,73	207,07	1406,86	176,43
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	8,66
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	156,47
Обед							
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,13
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,00	27,96
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	35	2,34	0,25	17,57	73,69	1,96
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,38
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	6,80
	Итого за 'Обед'	1085	45,02	17,65	111,84	856,18	101,60
	Итого за день	1585	45,02	17,65	111,84	766,90	112,19
5 день							
Завтрак							
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,91
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	10,99
пром.	Напиток с витаминами Витощка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
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
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
	Итого за 'Завтрак'	620	17,00	8,09	76,45	519,81	91,69
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	7,71	9,26	18,87	187,56	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	135,19	11,37
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57	12,35
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	18,77	21,54	128,29	723,51	81,54
	Итого за день	1460	35,77	29,63	204,74	1243,05	173,23
6 день							
Завтрак							
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,60	63,15
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,38	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	85,18
Обед							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,71	3,77
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	43,61	17,60
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,01	35,34
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	6,83	45,65	265,93	12,83
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

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	1073,80	90,19
	Итого за день	1650	59,86	49,33	198,43	1601,97	175,37

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 морков	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	8,66
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	1,98
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	85,18

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	3,75
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	96,51	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.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18
	Итого за 'Обед'	875	43,19	32,99	111,16	947,69	96,01
	Итого за день	1435	70,63	56,93	184,45	1505,17	181,19

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	96,51	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.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
	Итого за 'Завтрак'	670	31,34	26,76	114,83	607,06	114,94

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53	3,77
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	86,24
	Итого за день	1480	58	51	221	1330	201

9 день

Завтрак

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	40,41
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88
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	641,43	92,61

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,31	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
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,11

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

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	750,86	215,33
Итого за день		1680	58,63	35,91	176,25	1392,29	307,94
10 день							
Завтрак							
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	14,06	6,63	6,89	143,11	72,20
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	10,99
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,74
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	100	5,90	4,70	77,10	366,71	25,00
Итого за 'Завтрак'		580	23,25	13,36	87,28	839,47	118,72
Обед							
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,66	5,60
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	165,17	9,92
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морков	90	12,53	13,46	5,91	193,60	59,04
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	24,00	26,79	93,13	719,30	96,61
Итого за день		1390	47,25	40,15	180,41	1558,77	215,33
Итого за период							
		14715	517	383	1781	13011	1809