

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



10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон осенне-зимний)

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенне-зимний.

№	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
пром.	Паниток с витаминами Витоника (пшеничник)	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	1,98
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	65,06
2 день							
Завтрак							
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65	46,00
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
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	7,00
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'		735	32,55	21,77	85,75	660,48	79,41
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
пром.	Кисело-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60	20,00
пром.	Пряники	100	5,90	4,70	77,10	366,74	25,00
Итого за 'Завтрак'		500	10,88	6,49	118,73	547,52	35,60
4 день							
Завтрак							
5/9	Литочки (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	Паниток из пшеничника (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.	Паниток с витаминами Витоника	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 "Растинка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
Итого за 'Завтрак'		620	17,00	8,09	76,45	519,54	59,77
6 день							
Завтрак							
18/8	Литочки (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							
21/8	Литочки (котлеты) из мяса говядины с морк	100	13,92	14,96	6,57	215,11	69,96
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20	10,87
37/10	Паниток из пшеничника (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: осенне-зимний.

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	27,44	23,94	73,29	538,47	91,04
8 день							
Завтрак							
2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07	10,02
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	14,59	15,90	2,54	234,16	38,21
-	Какао с молоком и витаминами Витолка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	13,64
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
пром.	Яблоко	180	0,74	0,74	20,88	87,62	39,60
Итого за 'Завтрак'		590	31,34	26,76	114,83	561,07	102,75
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
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
-	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							
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	14,20	7,30	5,00	143,00	56,99
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
Итого за 'Завтрак'		500	23,25	13,36	87,28	472,62	85,11
Итого за период		5785	246	168	829	5569	745