

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 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 3	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
пром.	Панинток с витаминами Витгошка (пшеница)	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
Итого за 'Завтрак'		500	24,76	21,51	81,80	596,61	204,82
Обед							
4 1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53	3,77
19 2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
36 8	Гёfteш 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	188,88	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	803,78	94,39
Итого за день		1425	57,48	47,49	200,87	1400,39	299,21
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 ступенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	8,21
6 10	Компот из яблок	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
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	50,40	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.	Панинток с витаминами Витгошка	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'		830	31,91	22,68	105,64	730,30	437,74
Итого за день		830	64,46	44,45	191,39	1390,78	517,15
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.	Кисель-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60	20,00
пром.	Панноток	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
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	43,64	21,05
12 7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,70	2,00	8,00	105,00	46,91
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	38,66	2,53

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

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	39,11	26,24	88,34	821,23	96,11
Итого за день		1650	50	33	207	1369	132

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	Паниток из пшеники (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	17,96
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'		860	45,02	17,65	111,84	856,18	101,60
Итого за день		1360	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.	Паниток с витаминами Витонка	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"	110	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
Итого за 'Завтрак'		620	17,00	8,09	76,45	519,54	91,69

Обед

21/1	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,53	3,61	2,40	43,29	10,43
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 (летние)	120	7,52	7,76	7,71	129,29	35,61
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49	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
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70
Итого за 'Обед'		840	18,77	21,54	128,29	706,23	85,77
Итого за день		1460	35,77	29,63	204,74	1225,77	177,46

6 день

Завтрак

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,15
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	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	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	77,53

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
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	43,64	17,60
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	35,34

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

39 3	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,61	6,83	45,65	265,93	12,83
пром.	Паниток с витаминами Витоника (пишовник гр)	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
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	172,12	65,10
Итого за 'Обед'		1150	34,58	30,70	130,67	953,00	86,67
Итого за день		1650	59,86	49,33	198,43	1481,18	164,20

7 день

Завтрак

24 8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морков	100	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	Паниток из пишовника (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'		500	27,44	23,94	73,29	516,96	77,53

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 ступенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
-	Какао с молоком и витаминами Витоника	200	3,78	3,72	13,14	96,54	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
Итого за 'Обед'		760	43,19	32,99	111,16	841,99	96,01
Итого за день		1260	70,63	56,93	184,45	1358,95	173,54

8 день

Завтрак

2 13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07	7,98
4 6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	14,59	15,90	2,54	234,16	36,08
-	Какао с молоком и витаминами Витоника	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
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	96,51

Обед

44 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 5	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
6 10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,29
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	739,37	89,13
Итого за день		1400	58	51	221	1300	186

9 день

Завтрак

2 9	Бедра куриные отварные 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	172,12	65,10
Итого за 'Завтрак'		840	24,10	19,59	53,94	641,43	77,40

Обед

40 1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,60
29 2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,59
40 2	Треники (сахарники)	20	1,71	0,19	10,24	50,10	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
6 10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
	Итого за 'Обед'	840	34,53	16,32	122,31	696,56	170,07
	Итого за день	1680	58,63	35,91	176,25	1337,99	247,47
	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	40,99
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
	Итого за 'Завтрак'	500	23,25	13,36	87,28	472,62	78,51
	Обед						
пром.	Огурец свежий	60	0,47	0,01	2,06	9,37	3,77
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	80,04
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20	8,66
37/10	Паштет из пивовника (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	22,75	23,57	90,07	711,69	734,95
	Итого за день	1310	46,00	36,93	177,35	1184,31	813,46
	Итого за период	14025	546	402	1874	12815	2822