

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

10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 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: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
	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**
	Обед						
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,50	6,28
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	13,74
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гр	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
	Итого за 'Обед'	**930**	**40,94**	**37,39**	**145,57**	**1124,49**	**155,74**
	Итого за день	**1790**	**66,6**	**56,8**	**236,2**	**1917,5**	**223,9**
	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
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
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**	**102,40**
	Обед						
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23	6,28
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	100	14,49	11,76	8,27	197,30	71,25
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,10	11,98
30/10	Чай с молоком	200	2,90	3,16	14,44	95,20	9,95
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
	Итого за 'Обед'	**930**	**41,24**	**32,43**	**117,51**	**980,93**	**110,41**
	Итого за день	**1560**	**85,1**	**62,7**	**232,2**	**1875,1**	**212,8**
	3 день						
	Завтрак						
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,70	2,00	8,00	105,00	46,91
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'	**555**	**31,18**	**14,66**	**72,10**	**463,64**	**69,21**
	Обед						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	6,21
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
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,66	56,04
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
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

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
	Итого за 'Обед'	**920**	**37,18**	**35,24**	**137,90**	**975,13**	**108,31**
	Итого за день	**1475**	**68,4**	**49,9**	**210,0**	**1438,8**	**177,5**
	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**
	Обед						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	9,33
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	207,13	25,22
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	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	40	2,66	2,12	34,70	165,03	7,65
	Итого за 'Обед'	**1490**	**38,60**	**21,22**	**111,25**	**1156,04**	**93,12**
	Итого за день	**2050**	**75,25**	**32,08**	**222,75**	**1765,96**	**196,09**
	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**
	Обед						
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23	6,28
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	12,41
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,95
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
	Итого за 'Обед'	**920**	**22,70**	**20,56**	**119,28**	**734,93**	**71,10**
	Итого за день	**1645**	**39,7**	**34,9**	**233,5**	**1373,0**	**134,4**
	6 день						
	Завтрак						
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	4,10
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гр	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
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**	**966,41**	**57,70**
	Обед						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	6,21
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
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	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,49

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
	Итого за 'Обед'	**930**	**39,76**	**33,96**	**142,31**	**796,12**	**106,73**
	Итого за день	**1850**	**66,3**	**55,3**	**238,8**	**1762,5**	**164,4**
	7 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
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
	Итого за 'Завтрак'	**575**	**25,60**	**13,79**	**75,36**	**142,23**	**84,17**
	Обед						
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	6,26
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	13,93
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
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
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 'Обед'	**880**	**54,14**	**41,42**	**138,03**	**1125,00**	**120,65**
	Итого за день	**1455**	**79,7**	**55,2**	**213,4**	**1267,2**	**204,8**
	8 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
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**	**4791,45**	**85,00**
	Обед						
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,55	6,29
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	174,06	6,62
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17,51	19,08	3,05	253,47	41,40
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66	8,68
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 'Обед'	**820**	**29,72**	**31,35**	**92,07**	**806,95**	**90,78**
	Итого за день	**1485**	**53,1**	**47,2**	**172,7**	**5598,4**	**175,8**
	9 день						
	Завтрак						
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	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
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**	**589,86**	**55,15**
	Обед						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	9,33
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,59
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	40,41
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	14,26
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

	Итого за 'Обед'	**1270**	**35,40**	**30,43**	**127,19**	**883,12**	**136,72**
	Итого за день	**1820**	**60,4**	**39,5**	**213,2**	**1473,0**	**191,9**
	10 день						
	Завтрак						
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73	17,30
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,40	5,83	12,56	121,87	10,58
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
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
	Итого за 'Завтрак'	**555**	**16,90**	**18,22**	**89,71**	**634,32**	**39,46**
	Обед						
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23	6,28
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	100	13,92	14,96	6,57	225,11	65,60
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
	Итого за 'Обед'	**910**	**30,66**	**34,21**	**109,47**	**864,88**	**671,20**
	Итого за день	**1465**	**30,66**	**34,21**	**109,47**	**1499,20**	**710,66**
	Итого за период	**16595**	**625**	**468**	**2082**	**19971**	**1850**