Утверждаю
Директор МАУ СОШ № 5
Сафронова О.В.

10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

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 всего	Жиры, г всего	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**
	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**
	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**
	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
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**
	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

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 'Завтрак'	**575**	**25,60**	**13,79**	**75,36**	**142,23**	**84,17**
	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**	**1274,20**	**50,95**
	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**
	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**
	Итого за период	**6595**					