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

10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МО 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
			всего	всего		
	1 день					
	Завтрак					
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**24,76**	**21,51**	**81,80**	**596,61**
	2 день					
	Завтрак					
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**735**	**32,55**	**21,77**	**85,75**	**660,48**
	3 день					
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
пром.	Пряники	100	5,90	4,70	77,10	366,74
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**10,88**	**6,49**	**118,73**	**547,52**
	4 день					
	Завтрак					
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	157,99
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**23,92**	**8,14**	**69,52**	**481,35**
	5 день					
	Завтрак					
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32
	Итого за 'Завтрак'	**620**	**17,00**	**8,09**	**76,45**	**519,54**
	6 день					
	Завтрак					
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**25,28**	**18,63**	**67,76**	**528,18**
	7 день					
	Завтрак					
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,86	18,83	6,44	265,40
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32

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
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**27,44**	**23,94**	**73,29**	**588,76**

8 день

Завтрак

2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	14,59	15,90	2,54	234,16
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
пром.	Яблоко	180	0,74	0,74	20,88	87,62
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**31,34**	**26,76**	**114,83**	**561,07**

9 день

Завтрак

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
	Итого за 'Завтрак'	**840**	**24,10**	**19,59**	**53,94**	**641,43**

10 день

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	14,20	7,30	5,00	143,00
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**23,25**	**13,36**	**87,28**	**472,62**
	Итого за период	**5785**	**241**	**168**	**829**	**5598**