



10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон весенний)

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенний.

№	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	33,66
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	11,83
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	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
Итого за 'Завтрак'			24,76	21,52	81,80	596,61	49,40
2 день							
Завтрак							
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	80	0,92	4,76	8,75	77,56	5,03
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,58
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53	9,50
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,51
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
Итого за 'Завтрак'			32,69	22,94	100,21	732,76	81,44
3 день							
Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	9,81
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
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
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65	29,90
Итого за 'Завтрак'			10,88	6,49	118,73	547,52	48,79
4 день							
Завтрак							
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	37,59
32/3	Рагу из овощей	150	4,00	4,77	20,81	132,48	7,90
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,68	0,28	20,08	84,22	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,51	58,01	1,11
Итого за 'Завтрак'			25,91	9,12	82,18	487,02	54,85
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.	Напиток с витаминами Витошка	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"	100	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
Итого за 'Завтрак'			20,80	11,09	88,85	519,54	91,69
6 день							
Завтрак							
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,12
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,11
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.**Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенний.**

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'			25,28	18,63	67,76	528,18	78,14

7 день

Завтрак

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,13
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70	107,05
37/10	Напиток из шиповника (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	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
Итого за 'Завтрак'			28,57	24,72	76,48	622,92	121,54

8 день

Завтрак

2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07	7,98
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,90	2,54	211,23	36,08
-	Какао с молоком и витаминами Витوشка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
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
пром.	Пряники	80	4,72	3,76	61,68	293,39	13,60
Итого за 'Завтрак'			31,33	26,76	114,83	807,07	72,19

9 день

Завтрак

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	44,33
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	102,12	10,40
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
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'			36,74	24,22	62,38	604,62	122,62

10 день

Завтрак

6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	5,63	5,74	121,53	31,21
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	10,99
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
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
Итого за 'Завтрак'			23,25	13,37	87,27	544,53	109,08

Итого за период**260,21 178,86 880,49 5990,77 829,74**

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

18.03.2024 г.