



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 2
Н.Н. Вубе

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							
Обед							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,47
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	24,44
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	48,92
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,11
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
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.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
Итого за 'Обед'			34,56	26,46	140,70	908,48	158,11
2 день							
Обед							
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,85	4,35	7,47	74,48	8,75
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13	4,25
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,34
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	18,75	15,85	22,78	306,96	85,64
пром.	Напиток с витаминами Витошка	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	1,96
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,38
Итого за 'Обед'			33,14	23,40	110,25	758,73	110,32
3 день							
Обед							
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	3,73	7,89	68,63	8,38
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,11
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,71
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	10,99
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
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
Итого за 'Обед'			51,87	31,03	99,10	874,28	177,22
4 день							
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	148,02	26,00
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	64,05
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,74
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'			47,37	19,54	142,67	913,60	113,06

5 день

Обед

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

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	3,68	6,21	60,58	5,89
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	11,71
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29	35,19
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49	10,57
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57	11,28
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.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
Итого за 'Обед'			18,76	21,56	128,30	755,15	101,38

6 день

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,47
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,05
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	17,58
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
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
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
Итого за 'Обед'			46,27	35,32	125,80	986,20	141,03

7 день

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	3,57	6,57	58,17	3,77
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	14,67
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
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,51
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,26
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Обед'			44,98	33,39	131,56	989,12	141,24

8 день

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	3,73	7,89	68,63	8,38
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06	6,42
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57	47,66
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,68
пром.	Напиток с витаминами Витошка	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	1,84
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,26
Итого за 'Обед'			26,76	24,10	108,66	735,59	84,24

9 день

Обед

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

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,85	4,35	7,47	74,48	8,75
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,12
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,27
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	30,03
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,01
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	1,85
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,32
Итого за 'Обед'			35,45	17,10	124,20	769,73	73,64

10 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,52
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	124,45	9,98
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	90	14,52	15,48	5,94	220,46	53,73
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	1,85
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,32
Итого за 'Обед'			25,99	28,81	93,16	705,44	90,57

Итого за период**365,15 260,71 1204,40 8396,31 1190,81**

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СППЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

18.03.2024 г.