



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 2
Н.Н. Вибе

10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ (дети с ОВЗ)

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон весенний)

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

Обед

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

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
Итого за день			62,75	37,52	217,83	1421,80	226,01

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

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

Итого за день

73,28 28,66 224,85 1400,62 167,91

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

Обед

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

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

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
Итого за день			39,56	32,65	217,15	1274,69	193,07

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
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

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
Итого за день			71,55	53,95	193,56	1514,37	219,17

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

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
Итого за день			73,55	58,11	208,04	1612,04	262,78

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 Витошка	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

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

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
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
Итого за день			58,09	50,86	223,49	1542,66	156,43
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
Обед							
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
Итого за день			72,19	41,32	186,58	1374,35	196,26
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
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

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

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 день		49,24	42,18	180,43	1249,97	199,65
	Итого за период		625	440	2085	14387	2021

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

18.03.2024 г.