



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 2
Н.Н. Вилбе

10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон весенний)

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,86	54,36
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,33
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
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'			38,32	23,98	99,07	757,57	136,69
2 день							
Завтрак							
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	5,96	10,94	96,95	6,28
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,10
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53	9,50
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,69
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Завтрак'			43,73	30,23	126,82	946,49	105,18
3 день							
Завтрак							
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,71
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78	14,65
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	3,35	0,35	25,10	105,27	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Завтрак'			31,85	14,72	77,12	551,03	80,86
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
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
Итого за 'Завтрак'			36,65	10,86	111,50	669,03	102,97
5 день							
Завтрак							
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1,45	6,03	18,43	126,41	11,42
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53	16,35
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
пром.	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39	5,08
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Завтрак'			17,69	19,67	111,75	676,89	46,25
6 день							
Завтрак							
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	40,40
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,33
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.**Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.**

пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
пром.	Пряники	45	2,66	2,12	34,70	165,03	7,65
Итого за 'Завтрак'			43,33	30,08	124,18	931,98	130,38

7 день

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	17,09	8,73	6,21	172,45	48,80
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,18
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	3,68	0,39	27,61	115,80	3,08
пром.	Хлеб ржаной	30	120,00	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Завтрак'			144,62	13,90	82,90	544,99	69,32

8 день

Завтрак

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	59,19
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	12,48
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	3,68	0,39	27,61	115,80	3,08
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Завтрак'			26,15	16,33	108,77	652,12	127,41

9 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	165,59	37,59
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	9,48
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	3,35	0,35	25,10	105,27	2,80
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Завтрак'			25,69	9,09	91,02	550,27	57,82

10 день

Завтрак

1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	10,50
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87	10,32
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73	17,83
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,74
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	20	1,34	0,14	10,04	42,11	1,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Завтрак'			21,98	22,83	89,99	642,71	49,17

Итого за период**430,01 191,69 1023,12 6923,08 906,05**

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

18.03.2024 г.