



10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ (дети с ОВЗ)

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
Обед							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23	5,78
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	24,44
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	14,20
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	40,40
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,21
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
Итого за 'Обед'			42,77	37,85	167,19	1138,22	152,62
Итого за день			81,09	61,83	266,26	1895,79	289,31
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
Обед							
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	7,25	12,46	124,14	14,58
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	250	23,44	19,81	28,47	383,70	107,05
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,74
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,21
Итого за 'Обед'			43,31	33,63	125,18	949,14	139,41
Итого за день			87,04	63,86	252,00	1895,63	244,59
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
Обед							
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,81	6,21	13,15	114,39	13,96

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

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
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,66	55,43
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,33
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
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 'Обед'**37,48 35,48 141,74 1011,50 122,61****Итого за день****69,33 50,20 218,86 1562,54 203,47**

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****Обед**

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	8,55
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	15,50	9,18	16,36	207,13	25,42
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	9,48
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	37,59
-	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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,21
пром.	Пряники	45	2,66	2,12	34,70	165,03	7,65

Итого за 'Обед'**58,80 32,35 144,75 1081,72 158,24****Итого за день****95,45 43,21 256,25 1750,75 261,21**

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****Обед**

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,40	6,13	10,35	100,96	9,81
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	11,71
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,91
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,18
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
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

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.**Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.****Итого за 'Обед' 23,42 21,28 140,16 817,28 95,91****Итого за день 41,11 40,95 251,91 1494,17 142,16**

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
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**Обед**

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23	5,78
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
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	14,20
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,12
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,21

Итого за 'Обед' 39,75 33,97 142,32 998,41 112,30**Итого за день 83,08 64,05 266,50 1930,39 242,68**

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**Обед**

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	5,96	10,94	96,95	6,28
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	14,67
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
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
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
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00

Итого за 'Обед' 55,92 41,81 158,26 1212,57 166,09**Итого за день 200,54 55,71 241,16 1757,56 235,41**

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

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.**Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.****Итого за 'Завтрак' 26,15 16,33 108,77 652,12 127,41****Обед**

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,81	6,21	13,15	114,39	13,96
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	220,05	5,92
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,51	19,08	3,05	253,47	43,30
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66	8,08
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 'Обед' 29,95 31,59 95,99 818,80 75,16**Итого за день 56,10 47,92 204,76 1470,93 202,57**

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**Обед**

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	7,25	12,46	124,14	14,58
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,42
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,34
2/9	Бедро куриное отварное в соусе	130	15,13	14,54	3,17	203,86	39,20
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,21

Итого за 'Обед' 49,16 36,66 132,79 1046,78 147,42**Итого за день 74,85 45,75 223,81 1597,05 205,24**

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**Обед**

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	8,55
4/2	Борщ с картофелем	250	7,54	9,31	17,26	177,44	8,96
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,13	17,20	6,60	244,96	66,35
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	12,48
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	14,60	55,74	6,13
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,21

Итого за 'Обед' 36,03 38,05 104,59 866,14 106,92**Итого за день 58,01 60,88 194,58 1508,85 156,09****Итого за период 846,60 534,36 2376,09 16863,6 2182,73**

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

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

18.03.2024 г.