

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 33
Панина Л. Б.



10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1 день						
Завтрак						
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	7,46	40,68	260,56
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52
пром.	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
Итого за 'Завтрак'			20,95	17,09	86,08	574,40
Итого за день			20,95	17,09	86,08	574,40
2 день						
Завтрак						
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	13,92	14,96	6,57	215,11
8/11	Соус красный основной	50	0,36	1,06	2,59	21,09
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			25,05	20,19	90,44	627,30
Итого за день			25,05	20,19	90,44	627,30
3 день						
Завтрак						
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51
пром.	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52
Итого за 'Завтрак'			41,77	29,87	114,69	889,87
Итого за день			41,77	29,87	114,69	889,87
4 день						
Завтрак						
17/7	Зразы или рулет из рыбы (минтай)	100	11,30	6,06	11,63	144,83
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	47,52	285,63
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			20,29	15,29	99,74	602,65
Итого за день			20,29	15,29	99,74	602,65
5 день						
Завтрак						
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			32,18	6,24	122,48	646,37
Итого за день			32,18	6,24	122,48	646,37
6 день						
Завтрак						
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	6,58	42,09	251,38
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
пром.	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
Итого за 'Завтрак'			19,02	16,99	103,74	635,84
Итого за день			19,02	16,99	103,74	635,84
7 день						
Завтрак						
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,86	18,83	6,44	265,40

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			32,60	27,62	101,57	754,88
Итого за день			32,60	27,62	101,57	754,88

8 день

Завтрак

8/7	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	100	14,98	8,25	2,48	144,00
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,10
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			23,79	12,66	88,99	552,28
Итого за день			23,79	12,66	88,99	552,28

9 день

Завтрак

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	45	3,01	0,32	22,59	94,74
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			22,88	16,78	86,73	570,20
Итого за день			22,88	16,78	86,73	570,20

10 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Завтрак'			29,76	9,88	86,83	541,08
Итого за день			29,76	9,88	86,83	541,08

Итого за

268,29 172,61 981,29 6394,87

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813709
Владелец Панина Лия Борисовна
Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024

Исполнитель: _____

итания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

23.08.2023 г.