

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 33

Панина Л. Б.



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

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
 Возрастная категория: 12-18 лет (дети с ОВЗ и инвалиды). 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 |
| Обед | | | | | | |
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатый лук и растительным маслом | 100 | 1,40 | 6,13 | 10,35 | 100,96 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2) | 250 | 2,35 | 5,42 | 18,87 | 131,57 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,36 | 3,84 | 0,00 | 55,99 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 100 | 6,27 | 6,47 | 6,42 | 107,74 |
| 1/3 | Картофель отварной | 180 | 3,47 | 3,95 | 28,64 | 162,59 |
| пром. | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,95 | 70,71 |
| 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 'Обед' | | | 23,18 | 26,39 | 113,74 | 762,12 |
| Итого за день | | | 44,13 | 43,48 | 199,82 | 1336,51 |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 1/1 | Горошек зеленый | 100 | 3,04 | 4,11 | 11,17 | 84,21 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 250 | 8,48 | 5,25 | 19,75 | 157,97 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,89 | 15,69 | 5,37 | 221,17 |
| 40/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 10,33 | 8,19 | 54,78 | 319,11 |
| 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 'Обед' | | | 42,09 | 33,88 | 144,76 | 1002,62 |
| Итого за день | | | 67,14 | 54,07 | 235,20 | 1629,91 |
| 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 |
| Обед | | | | | | |
| 20/1 | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 100 | 1,01 | 6,06 | 4,79 | 76,75 |
| 28/2 | Суп-пюре гороховый | 250 | 6,84 | 2,46 | 22,81 | 134,13 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 20 | 1,71 | 0,19 | 10,24 | 50,40 |
| 54/8 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (вариант 2) | 250 | 18,52 | 21,01 | 37,26 | 409,71 |
| 12/10 | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,43 | 0,10 | 22,89 | 88,66 |
| 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 'Обед' | | | 32,84 | 30,40 | 128,50 | 892,22 |
| Итого за день | | | 74,61 | 60,27 | 243,19 | 1782,08 |
| 4 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 17/7 | Зразы или рулет из рыбы (минтай) | 100 | 11,30 | 6,06 | 11,63 | 144,83 |

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет (дети с ОВЗ и инвалиды). Сезон: осенний.

| | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 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 |

Обед

| | | | | | | |
|-------|--|-----|-------|-------|-------|--------|
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100 | 1,53 | 5,96 | 9,32 | 92,69 |
| 14/2 | Суп картофельный с крупой | 250 | 3,37 | 5,49 | 22,85 | 151,27 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,36 | 3,84 | 0,00 | 55,99 |
| 42/8 | Тефтели из мяса говядины | 100 | 13,92 | 13,69 | 14,73 | 235,66 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 180 | 3,00 | 4,77 | 20,81 | 132,48 |
| 6/10 | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,00 | 23,31 | 88,91 |
| 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 'Обед'

31,86 34,33 121,53 889,56

Итого за день

52,15 49,62 221,27 1492,21

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

Обед

| | | | | | | |
|-------|---|-----|-------|-------|-------|--------|
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным | 100 | 2,60 | 7,26 | 8,54 | 105,10 |
| 22/2 | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 11,27 | 11,93 | 16,47 | 216,79 |
| 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 |
| 37/10 | Напиток из шиповника (вариант 2) | 200 | 0,24 | 0,10 | 19,49 | 74,32 |
| 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 'Обед'

43,46 29,09 119,41 889,82

Итого за день

75,64 35,33 241,89 1536,19

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

Обед

| | | | | | | |
|-------|---|-----|-------|-------|-------|--------|
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным | 100 | 2,60 | 7,26 | 8,54 | 105,10 |
| 4/2 | Борщ с картофелем | 250 | 2,18 | 5,47 | 17,26 | 121,45 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,36 | 3,84 | 0,00 | 55,99 |
| 7/8 | Бефстроганов из отварного мяса говядины | 100 | 16,13 | 17,20 | 6,60 | 244,96 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 180 | 4,20 | 3,42 | 20,83 | 121,34 |
| 37/10 | Напиток из шиповника (вариант 2) | 200 | 0,24 | 0,10 | 19,49 | 74,32 |
| 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 'Обед'

35,04 37,87 103,23 855,71

Итого за день

54,06 54,86 206,97 1491,55

7 день

Завтрак

| | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 120 | 17,86 | 18,83 | 6,44 | 265,40 |
| 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 |

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
 Возрастная категория: 12-18 лет (дети с ОВЗ и инвалиды). Сезон: осенний.

| | | | | | | |
|---------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 10,43 | 48,35 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 32,60 | 27,62 | 101,57 | 754,88 |
| Обед | | | | | | |
| пром. | Кукуруза целыми зернами (консервы) | 100 | 2,20 | 0,40 | 11,70 | 58,75 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,21 | 2,45 | 23,60 | 127,39 |
| 41/2 | Фрикадельки мясные | 20 | 4,10 | 2,94 | 0,24 | 43,64 |
| 18/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой | 100 | 15,20 | 13,48 | 5,26 | 202,66 |
| 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 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,02 | 0,06 | 23,18 | 87,60 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 25 | 1,67 | 0,18 | 12,55 | 52,64 |
| пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,34 | 38,68 |
| Итого за 'Обед' | | | 35,44 | 24,38 | 128,39 | 853,17 |
| Итого за день | | | 68,04 | 52,00 | 229,96 | 1608,05 |

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 |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| - | Огурец свежий | 100 | 0,78 | 0,10 | 3,43 | 15,61 |
| 7/2 | Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2) | 250 | 1,93 | 3,03 | 10,02 | 71,50 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,36 | 3,84 | 0,00 | 55,99 |
| 56/8 | запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами | 250 | 17,56 | 13,37 | 39,28 | 344,32 |
| 37/10 | Напиток из шиповника (вариант 2) | 200 | 0,24 | 0,10 | 19,49 | 74,32 |
| 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 'Обед' | | | 30,20 | 21,02 | 102,73 | 694,30 |
| Итого за день | | | 53,99 | 33,68 | 191,72 | 1246,59 |

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 |

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 4/1 | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 100 | 1,58 | 5,97 | 9,22 | 92,55 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,54 | 5,56 | 24,31 | 164,06 |
| - | Мясо говядины отварное | 20 | 5,36 | 3,84 | 0,00 | 55,99 |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 180 | 17,51 | 19,08 | 3,05 | 253,47 |
| пром. | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,60 | 86,48 |
| 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 'Обед' | | | 35,32 | 35,23 | 87,69 | 785,11 |
| Итого за день | | | 58,20 | 52,01 | 174,42 | 1355,31 |

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 |

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
 Возрастная категория: 12-18 лет (дети с ОВЗ и инвалиды). Сезон: осенний.**

Обед

| | | | | | | |
|------------------------|---|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 42/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 100 | 3,08 | 7,25 | 12,46 | 124,14 |
| 29/2 | Суп-пюре из картофеля | 250 | 3,20 | 3,66 | 16,76 | 111,34 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 20 | 1,71 | 0,19 | 10,24 | 50,40 |
| 2/9 | Бедро куриное отварное в соусе | 130 | 15,13 | 14,54 | 3,17 | 203,86 |
| 40/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 10,33 | 8,19 | 54,78 | 319,11 |
| 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 'Обед' | | | 38,80 | 34,47 | 151,10 | 1029,01 |
| Итого за день | | | 68,56 | 44,35 | 237,93 | 1570,09 |
| Итого за период | | | 616,52 | 479,67 | 2182,37 | 15048,49 |

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"
 телефон: 8 (34383) 3-37-01
 e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru
 23.08.2023 г.

