

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



10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

1 день

Завтрак

4/7	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	120	11,63	6,27	5,94	123,90
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'			18,07	10,39	70,36	429,03
Итого за день			18,07	10,39	70,36	429,03

2 день

Завтрак

12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,17
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'			26,91	22,99	84,26	626,73
Итого за день			26,91	22,99	84,26	626,73

3 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,94	4,77	9,06	78,68
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88
пром.	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89
Итого за 'Завтрак'			31,39	22,71	92,18	695,20
Итого за день			31,39	22,71	92,18	695,20

4 день

Завтрак

42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,66
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	3,98	17,35	110,40
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'			20,82	18,84	99,67	536,81
Итого за день			20,82	18,84	99,67	536,81

5 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	150	6,67	4,68	29,26	185,88
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Яблоки свежие	180	0,50	0,50	14,62	61,34
Итого за 'Завтрак'			27,25	8,84	96,06	561,37
Итого за день			27,25	8,84	96,06	561,37

6 день

Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,72	2,00	8,02	105,43
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,19	39,60	238,03
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63
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
-	Апельсин	180	1,09	0,24	12,42	53,64
Итого за 'Завтрак'			21,70	9,87	91,01	528,03
Итого за день			21,70	9,87	91,01	528,03

7 день

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

Завтрак

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой	90	13,68	12,13	4,73	182,39
8/11	Соус красный основной	50	0,36	1,06	2,59	21,09
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94
пром.	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
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 'Завтрак'			23,33	16,79	82,92	565,21
Итого за день			23,33	16,79	82,92	565,21

8 день

Завтрак

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растит. маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным м	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	25	1,67	0,18	12,55	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Завтрак'			22,35	18,25	84,78	573,01
Итого за день			22,35	18,25	84,78	573,01

9 день

Завтрак

2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,90	2,54	211,23
пром.	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89
пром.	Пряники	80	4,72	3,76	61,68	293,39
Итого за 'Завтрак'			30,94	27,30	115,42	821,12
Итого за день			30,94	27,30	115,42	821,12

10 день

Завтрак

2/9	Бедро куриное отварное в соусе	130	15,13	14,54	3,17	203,86
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	1,67	0,18	12,55	52,64
пром.	Хлеб ржа	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Йогурт "	110	4,18	3,30	13,64	98,25
Итого за			30,99	25,11	93,19	697,15
Итого за			30,99	25,11	93,19	697,15

Итого за период

254,54 179,04 903,85 6033,67

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813709
Владелец Панина Лия Борисовна
Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

23.08.2023 г.