

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



10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

№	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
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53
пром.	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
Итого за 'Завтрак'			19,35	17,89	81,08	555,25
2 день						
Завтрак						
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,86
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'			24,07	18,32	96,94	632,05
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
-	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	29,88	114,69	889,87
4 день						
Завтрак						
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34
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'			31,24	18,34	88,11	629,16
5 день						
Завтрак						
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59
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
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62
Итого за 'Завтрак'			31,24	6,20	109,14	596,57
6 день						
Завтрак						
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73
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'			17,82	19,15	101,81	647,20
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

Пятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
 Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: зимний.

пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			32,60	27,63	101,56	754,88
8 день						
Завтрак						
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	14,24	7,27	5,17	142,88
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'			23,05	11,69	91,67	551,16
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	86,72	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'			29,75	9,89	86,83	541,08
Итого за период			273,8	175,8	958,6	6367,4

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

01.12.2023 г.