

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 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-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
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
Обед						
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком 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
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29
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'			19,07	23,84	115,03	727,68
Итого за день			38,42	41,73	196,11	1282,93
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
Обед						
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	7,25	12,46	124,14
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	100/50	16,26	15,45	11,09	248,80
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,10
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'			37,53	32,40	142,91	987,16
Итого за день			61,60	50,72	239,85	1619,21
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
Обед						
20/1	Салат из свежих томатов 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
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70
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

**Десятидневное 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 'Обед'			37,76	29,20	119,71	866,21
Итого за день			79,53	59,08	234,40	1756,08

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

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'			31,85	34,34	121,52	889,56
Итого за день			63,09	52,68	209,63	1518,72

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

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,02
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'			42,62	21,89	119,30	821,04
Итого за день			73,86	28,09	228,44	1417,61

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

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	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

Десятидневное 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 'Обед'			35,03	37,87	103,21	855,71
Итого за день			52,85	57,02	205,02	1502,91

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
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			32,60	27,63	101,56	754,88

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,81	6,21	13,15	114,39
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 (геркулес)	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	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35

Итого за 'Обед'

Итого за день

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

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	5,97	3,22	67,54
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	5,95	5,91	10,02	113,49
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70
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'

Итого за день

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'

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.	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

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

12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66
Итого за 'Обед'			34,40	35,05	76,92	736,43
Итого за день			57,28	51,83	163,64	1306,63
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
Обед						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69
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'			37,26	33,19	147,94	997,56
Итого за день			67,01	43,08	234,77	1538,64
Итого за период			620,4	486,3	2136,3	14970,5

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СППЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

01.12.2023 г.