

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



**10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

**МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК**

**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

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

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

1 день

**Завтрак**

19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08
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	20,00	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,80</b>	<b>11,09</b>	<b>88,85</b>	<b>519,54</b>

2 день

**Завтрак**

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	150	3,63	3,18	38,26	196,75
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>23,30</b>	<b>19,10</b>	<b>82,59</b>	<b>585,19</b>

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
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>31,38</b>	<b>22,71</b>	<b>92,16</b>	<b>695,20</b>

4 день

**Завтрак**

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12
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
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
пром.	Бананы	230,00	3,45	1,15	52,21	219,65
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>10,88</b>	<b>6,49</b>	<b>118,73</b>	<b>547,52</b>

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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>27,25</b>	<b>8,84</b>	<b>81,44</b>	<b>500,03</b>

6 день

**Завтрак**

6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	5,63	5,74	121,53
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
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>19,87</b>	<b>13,50</b>	<b>87,12</b>	<b>537,19</b>

7 день

Пятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.  
 Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: зимний.

**Завтрак**

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	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
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 ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>22,42</b>	<b>16,60</b>	<b>72,15</b>	<b>516,53</b>

8 день

**Завтрак**

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06
54-9м-2	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	25	1,67	0,18	12,55	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>28,22</b>	<b>24,69</b>	<b>73,97</b>	<b>612,39</b>

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
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>30,94</b>	<b>27,30</b>	<b>115,41</b>	<b>821,12</b>

10 день

**Завтрак**

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25
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 ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>28,88</b>	<b>23,53</b>	<b>79,72</b>	<b>623,29</b>

**Итого за период**

**221,5      157,3      820,0      5441,5**

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie\_sptc@ekarpinsk.ru

01.12.2023 г.