

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



10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ (дети с ОВЗ)

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,	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
I 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
Итого за 'Завтрак'			20,80	11,09	88,85	519,54

Обед						
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	3,68	6,21	60,58
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	6,37	8,30	18,87	173,56
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57
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'			21,06	23,59	100,31	678,80
Итого за день			41,86	34,68	189,16	1198,34

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
Итого за 'Завтрак'			23,30	19,10	82,59	585,19

Обед						
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,85	4,35	7,47	74,48
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88
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
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'			31,65	25,89	119,76	814,27
Итого за день			54,95	44,99	202,35	1399,46

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
Итого за 'Завтрак'			31,38	22,71	92,16	695,20

Обед						
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05
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-2	Жаркое по-домашнему	200	18,75	15,85	22,78	306,96

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66
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'			31,33	22,65	102,48	717,52
Итого за день			62,71	45,36	194,64	1412,72

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
Итого за 'Завтрак'			10,88	6,49	118,73	547,52

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62
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
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34
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
Итого за 'Обед'			38,78	29,64	99,01	803,18
Итого за день			49,66	36,13	217,74	1350,70

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
Итого за 'Завтрак'			27,25	8,84	81,44	500,03

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,02
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	25	1,67	0,18	12,55	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			41,18	14,38	100,13	678,78
Итого за день			68,43	23,22	181,57	1178,81

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
Итого за 'Завтрак'			19,87	13,50	87,12	537,19

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06
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

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	90	14,52	15,48	5,94	220,46
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12
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 'Обед'			30,34	32,51	86,05	727,70
Итого за день			50,21	46,01	173,17	1264,89

7 день

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
Итого за 'Завтрак'			22,42	16,60	72,15	516,53

Итого за 'Завтрак'

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	3,73	7,89	68,63
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
12/8	Гуляш из мяса говядины	90	13,40	14,12	4,83	199,05
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93
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'			30,77	25,68	128,10	883,56

Итого за 'Обед'

Итого за день

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
Итого за 'Завтрак'			28,22	24,69	73,97	612,39

Итого за 'Завтрак'

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	3,58	1,93	40,53
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	5,95	5,91	10,02	113,49
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	17,74	11,40	5,17	193,36
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,75
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
Итого за 'Обед'			30,87	24,51	86,35	675,07

Итого за 'Обед'

Итого за день

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
Итого за 'Завтрак'			30,94	27,30	115,41	821,12

Итого за 'Завтрак'

Обед

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53
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
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57
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	25	1,67	0,18	12,55	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			30,98	27,65	99,20	747,75
Итого за день			61,92	54,95	214,61	1568,87
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
Итого за 'Завтрак'			28,88	23,53	79,72	623,29
Обед						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62
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
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
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'			33,53	16,19	115,21	720,14
Итого за день			62,41	39,72	194,93	1343,43
Итого за период			564,4	416,5	1928,7	13404,8

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПИЦ"
 телефон: 8 (34383) 3-37-01
 e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru
 01.12.2023 г.