



Утверждаю:  
Директор MAOY COШ № 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: осенний.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53	15,82
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39	4,62
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>725,00</b>	<b>16,97</b>	<b>14,37</b>	<b>114,19</b>	<b>638,10</b>	<b>0,00</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,86	54,99
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,49
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>860,00</b>	<b>25,69</b>	<b>19,36</b>	<b>90,63</b>	<b>795,37</b>	<b>73,80</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	6,26
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,13
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>630,00</b>	<b>43,83</b>	<b>30,26</b>	<b>114,71</b>	<b>894,15</b>	<b>96,52</b>
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,28
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78	15,50
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>575,00</b>	<b>31,18</b>	<b>14,66</b>	<b>72,10</b>	<b>529,98</b>	<b>81,58</b>
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
-	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	10,50
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	64,05
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560,00</b>	<b>36,65</b>	<b>10,86</b>	<b>111,50</b>	<b>669,03</b>	<b>102,97</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87	10,58
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73	17,30
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	20	1,34	0,14	10,04	42,11	1,20
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>540,00</b>	<b>16,90</b>	<b>18,22</b>	<b>89,71</b>	<b>579,92</b>	<b>38,20</b>
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80

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

-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	7,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>920,00</b>	<b>26,55</b>	<b>21,37</b>	<b>96,50</b>	<b>985,65</b>	<b>61,03</b>

8 день

**Завтрак**

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	171,45	48,24
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,95
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>575,00</b>	<b>25,60</b>	<b>13,79</b>	<b>75,36</b>	<b>512,41</b>	<b>68,99</b>

9 день

**Завтрак**

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	59,14
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	14,26
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>750,00</b>	<b>23,34</b>	<b>15,82</b>	<b>80,64</b>	<b>620,54</b>	<b>85,00</b>

10 день

**Завтрак**

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550,00</b>	<b>25,03</b>	<b>9,03</b>	<b>86,00</b>	<b>501,62</b>	<b>57,69</b>

**Итого за период**

**6685,00    6685,00    6685,00    6685,00    6685,00    6685,00**