

Утверждаю:
Директор МАУ СОШ № 33



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

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон осенне-зимний)

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,91
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	10,99
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
-	Йогурт "Растишка"	110	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
Итого за 'Завтрак'		620	17,00	8,09	76,45	519,54	91,69
Обед							
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	3,61	2,40	43,29	10,43
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	7,71	9,26	18,87	187,56	12,41
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29	35,61
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49	11,37
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57	12,35
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70
Итого за 'Обед'		840	18,77	21,54	128,29	706,23	85,77
Итого за день		1460	35,77	29,63	204,74	1225,77	177,46
2 день							
Завтрак							
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	33,66
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	11,83
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гр	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
Итого за 'Завтрак'		500	24,76	21,51	81,80	596,61	204,82
Обед							
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53	3,77
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	49,49
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18
Итого за 'Обед'		925	32,72	25,98	119,07	803,78	94,39
Итого за день		1425	57,48	47,49	200,87	1400,39	299,21
3 день							
Завтрак							
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65	46,00
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	58,73
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	8,21
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	7,00
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	4,19
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
Итого за 'Завтрак'		735	32,55	21,77	85,75	660,48	79,41
Обед							
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05	9,99
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13	4,71
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57	64,13
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,75	9,99
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		830	31,91	22,68	105,64	730,30	437,74
Итого за день		830	64,46	44,45	191,39	1390,78	517,15

4 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	12,34
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60	20,00
пром.	Пряники	100	5,90	4,70	77,10	366,74	25,00
Итого за 'Завтрак'		500	10,88	6,49	118,73	547,52	35,60

Обед

6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,66
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	21,05
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	14,06	6,63	6,89	143,11	72,20
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66	2,53
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1170	39,11	26,24	88,34	859,34	121,40
Итого за день		1670	50	33	207	1407	157

5 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	22,12	3,61	9,29	179,39	36,80
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20	8,66
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		500	23,08	8,14	69,52	502,75	156,47

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,13
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,00	27,96
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	35	2,34	0,25	17,57	73,69	1,96
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,38
Итого за 'Обед'		860	45,02	17,65	111,84	709,48	101,60
Итого за день		1360	45,02	17,65	111,84	766,90	112,19

6 день

Завтрак

6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	14,06	6,63	6,89	143,11	72,20
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	10,99
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,74
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
Итого за 'Завтрак'		520	23,25	13,36	87,28	472,73	93,72

Обед

пром.	Огурец свежий	60	0,47	0,01	2,06	9,37	3,77
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	165,17	9,92
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морков	90	12,53	13,46	5,91	193,60	59,04
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20	8,66
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		810	22,75	23,57	90,07	711,69	532,00
Итого за день		1330	46,00	36,93	177,35	1184,42	625,72

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

7 день

Завтрак

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,15
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
Итого за 'Завтрак'		500	25,28	18,63	67,76	528,18	77,53

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,57
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	17,60
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	35,34
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	6,83	45,65	265,93	12,83
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гр)	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1150	34,58	30,70	130,67	953,00	86,67
Итого за день		1650	59,86	49,33	198,43	1481,18	164,20

8 день

Завтрак

24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морков	100	12,53	13,46	5,91	193,60	59,04
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20	8,66
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,98
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,28
Итого за 'Завтрак'		500	27,44	23,94	73,29	516,96	77,53

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	3,75
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	13,93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,60
пром.	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,20
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		760	43,19	32,99	111,16	841,99	96,01
Итого за день		1260	70,63	56,93	184,45	1358,95	173,54

9 день

Завтрак

2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07	7,98
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	14,59	15,90	2,54	234,16	36,08
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
пром.	Яблоко	180	0,74	0,74	20,88	87,62	39,60
Итого за 'Завтрак'		590	31,34	26,76	114,83	561,07	96,51

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53	3,77
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06	6,62
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57	53,22
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
Итого за 'Обед'		810	26,63	23,94	106,31	739,37	89,13
Итого за день		1400	58	51	221	1300	186

10 день

Завтрак

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

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	40,41
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10

Итого за 'Завтрак'**840****24,10****19,59****53,94****641,43****92,61****Обед**

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,60
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,59
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,11
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50

Итого за 'Обед'**840****34,53****16,32****122,31****696,56****185,28****Итого за день****1680****58,63****35,91****176,25****1337,99****277,89****Итого за период****14065****546****402****1874****12854****2690**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651065950769969602271051656712975319075379606506

Владелец Панина Лия Борисовна

Действителен с 15.04.2026 по 15.04.2027