

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
			всего	всего		
1 день						
Завтрак						
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	13,92	14,96	6,57	215,11
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'			25,05	20,19	90,44	627,30
2 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
пром.	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	29,87	114,69	889,87
3 день						
Завтрак						
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	7,46	40,68	260,56
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52
пром.	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
Итого за 'Завтрак'			20,95	17,09	86,08	574,40
4 день						
Завтрак						
17/7	Зразы или рулет из рыбы (минтай)	100	11,30	6,06	11,63	144,83
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'			20,29	15,29	99,74	602,65
5 день						
Завтрак						
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59
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 'Завтрак'			32,18	6,24	122,48	646,37
6 день						
Завтрак						
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	6,58	42,09	251,38
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'			19,02	16,99	103,74	635,84
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

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенний.

Итого за 'Завтрак'	32,60	27,62	101,57	754,88
--------------------	-------	-------	--------	--------

8 день

Завтрак

8/7	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	100	14,98	8,25	2,48	144,00
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'			23,79	12,66	88,99	552,28

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'			22,88	16,78	86,73	570,20

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'			29,76	9,88	86,83	541,08

Итого за период	268,29	172,61	981,29	6394,87
------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

23.08.2023 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849209

Владелец Глухова Ольга Анатольевна

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026