

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет (дети с ОВЗ и инвалиды). Сезон: осенний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал			
			всего	всего	г				
1 день									
Завтрак									
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,17			
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	30	2,01	0,21	15,06	63,16			
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68			
Итого за 'Завтрак'			26,91	22,99	84,26	626,73			
Обед									
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	2,47	6,70	50,52			
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97			
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	90	12,53	13,46	5,91	193,60			
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'			32,50	25,70	113,13	786,04			
Итого за день			59,41	48,69	197,39	1412,77			
2 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			
пром.	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'			31,39	22,71	92,18	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			
54/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (вариант 2)	200	14,82	16,80	29,81	327,77			
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'			27,40	23,61	109,51	738,32			
Итого за день			58,79	46,32	201,69	1433,52			
3 день									
Завтрак									
4/7	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	120	11,63	6,27	5,94	123,90			
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	1,32	0,24	8,34	38,68			
Итого за 'Завтрак'			18,07	10,39	70,36	429,03			
Обед									
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,40	6,13	10,35	100,96			
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57			
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99			
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	6,27	6,47	6,42	107,74			
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'			21,71	25,71	103,16	711,63			
Итого за день			39,78	36,10	173,52	1140,66			

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет (дети с ОВЗ и инвалиды). Сезон: осенний

4 день

Завтрак

42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,66
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	3,98	17,35	110,40
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
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'			20,10	18,12	78,79	536,81
Обед						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и	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
17/7	Зразы или рулет из рыбы (минтай)	100	11,30	6,06	11,63	144,83
38/3	Рис припущеный 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'			27,84	26,60	110,64	776,67
Итого за день			47,94	44,72	189,43	1313,47

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
-	Яблоки свежие	180	0,50	0,50	14,62	61,34
Итого за 'Завтрак'			27,25	8,84	81,44	561,37
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	11,27	11,93	16,47	216,80
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	25	1,67	0,18	12,55	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
Итого за 'Обед'			42,95	21,65	113,57	797,36
Итого за день			70,20	30,49	195,01	1358,72

6 день

Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,72	2,00	8,02	105,43
38/3	Рис припущеный 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
-	Апельсин	180	1,09	0,24	12,42	53,64
Итого за 'Завтрак'			21,70	9,87	91,01	528,03
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
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'			30,35	32,52	86,05	727,70
Итого за день			52,05	42,39	177,06	1255,74

7 день

Завтрак

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет (дети с ОВЗ и инвалиды). Сезон: осенний

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой	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
пром.	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
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'

23,33 16,79 82,92 565,21

Обед

пром.	Кукуруза целыми зернами (консервы)	60	1,32	0,24	7,02	35,25
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'

34,65 27,06 125,41 850,17

Итого за день

57,98 43,85 208,33 1415,39

8 день

Завтрак

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растит. маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	250	17,56	13,37	39,28	344,32
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'

22,35 18,25 84,78 573,01

Обед

-	Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,37
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,93	3,03	10,02	71,50
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99
8/7	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	100	14,98	8,25	2,48	144,00
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'

29,48 18,80 83,79 608,54

Итого за день

51,83 37,05 168,57 1181,55

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
пром.	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 27,30 115,42 821,12

Обед

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 припущеные	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'

30,99 27,66 99,19 747,75

Итого за день

61,93 54,96 214,61 1568,87

10 день

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет (дети с ОВЗ и инвалиды). Сезон: осенний

Завтрак

2/9	Бедро куриное отварное в соусе	130	15,13	14,54	3,17	203,86
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
-	Йогурт "Растишка"	110	4,18	3,30	13,64	98,25

Итого за 'Завтрак'

30,99

25,11

93,19

697,15

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и	60	1,85	4,35	7,47	74,48
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'

34,45

16,97

117,09

739,01

Итого за день

65,44

42,08

210,28

1436,15

Итого за период

565,35

426,65

1935,89

13516,85

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

23.08.2023г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849209

Владелец Глухова Ольга Анатольевна

Действителен С 06.08.2025 по 06.08.2026