

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		
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 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'			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 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
-	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	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 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'**30,99****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