

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
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	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,76</b>	<b>21,52</b>	<b>81,80</b>	<b>596,61</b>	<b>49,40</b>
<b>Обед</b>							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,47
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	24,44
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	48,92
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,11
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,72</b>	<b>26,00</b>	<b>119,08</b>	<b>815,10</b>	<b>101,76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,48</b>	<b>47,52</b>	<b>200,88</b>	<b>1411,71</b>	<b>151,16</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	80	0,92	4,76	8,75	77,56	5,03
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,58
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53	9,50
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,51
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>32,69</b>	<b>22,94</b>	<b>100,21</b>	<b>732,76</b>	<b>81,44</b>
<b>Обед</b>							
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,85	4,35	7,47	74,48	8,75
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13	4,25
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,34
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	18,75	15,85	22,78	306,96	85,64
пром.	Напиток с витаминами Витошка	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	1,96
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,38
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,14</b>	<b>23,40</b>	<b>110,25</b>	<b>758,73</b>	<b>110,32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,83</b>	<b>46,34</b>	<b>210,46</b>	<b>1491,49</b>	<b>191,76</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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"	100	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>20,80</b>	<b>11,09</b>	<b>88,85</b>	<b>519,54</b>	<b>91,69</b>
<b>Обед</b>							

## Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

**Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенний.**

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	3,68	6,21	60,58	5,89
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	11,71
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29	35,19
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49	10,57
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57	11,28
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
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40

**Итого за 'Обед' 18,76 21,56 128,30 755,15 101,38**

**Итого за день 39,56 32,65 217,15 1274,69 193,07**

4 день

### Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	9,81
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
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
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65	29,90

**Итого за 'Завтрак' 10,88 6,49 118,73 547,52 48,79**

### Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	3,73	7,89	68,63	8,38
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,11
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,71
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	10,99
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	1,96
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,38

**Итого за 'Обед' 39,28 26,40 90,64 740,51 114,65**

**Итого за день 50,16 32,89 209,37 1288,03 163,44**

5 день

### Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	37,59
32/3	Рагу из овощей	150	4,00	4,77	20,81	132,48	7,90
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	2,68	0,28	20,08	84,22	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	12,51	58,01	1,11

**Итого за 'Завтрак' 25,91 9,12 82,18 487,02 54,85**

### 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	148,02	26,00
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	64,05
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,74
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' 45,01 17,66 111,83 766,90 106,26**

**Итого за день 70,92 26,78 194,01 1253,92 161,11**

6 день

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

**Завтрак**

6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	5,63	5,74	121,53	31,21
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'**

**21,41 12,91 65,65 451,15 52,73**

**Обед**

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,52
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	121,45	9,98
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	90	14,52	15,48	5,94	220,46	53,73
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	1,85
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,32

**Итого за 'Обед'**

**25,99 28,81 93,16 702,44 90,57**

**Итого за день**

**47,40 41,72 158,81 1153,59 143,30**

7 день

**Завтрак**

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,12
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,11
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	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35

**Итого за 'Завтрак'**

**27,12 19,09 89,38 621,56 134,49**

**Обед**

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,47
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,05
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	17,58
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
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
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'**

**34,58 30,73 130,69 901,37 86,41**

**Итого за день**

**61,70 49,82 220,07 1522,93 220,90**

8 день

**Завтрак**

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,13
54-9м-	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70	107,05
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	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11

**Итого за 'Завтрак'**

**28,57 24,72 76,48 622,92 121,54**

**Обед**

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0,69	3,57	6,57	58,17	3,77
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	14,67

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

8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,58
-	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	11,74
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,51
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,26

**Итого за 'Обед' 43,18 32,99 110,96 900,16 97,24****Итого за день 71,75 57,71 187,44 1523,08 218,78**

9 день

**Завтрак**

2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07	7,98
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,90	2,54	211,23	36,08
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
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
пром.	Пряники	80	4,72	3,76	61,68	293,39	13,60

**Итого за 'Завтрак' 31,33 26,76 114,83 807,07 72,19****Обед**

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,08	3,73	7,89	68,63	8,38
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06	6,42
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57	47,66
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,68
пром.	Напиток с витаминами Витошка	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	1,84
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,26

**Итого за 'Обед' 26,76 24,10 108,66 735,59 84,24****Итого за день 58,09 50,86 223,49 1542,66 156,43**

10 день

**Завтрак**

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	44,33
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	10,40
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	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11

**Итого за 'Завтрак' 24,11 19,59 53,93 469,00 58,64****Обед**

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,85	4,35	7,47	74,48	8,75
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,12
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,27
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	30,03
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,01
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	1,85
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,32

**Итого за 'Обед' 35,45 17,10 124,20 769,73 73,64****Итого за день 59,56 36,69 178,13 1238,73 132,28****Итого за период 582,45 422,98 1999,81 13700,83 1732,23**

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie\_sptc@ekarpinsk.ru

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

18.03.2024 г.