Утверждаю:
И.О. директора МАОУ СОШ № 2
Балтабаев И.М.



10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 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: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
	1 день						
	Завтрак						
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12.94	13.08	13.08	219.86	54.99
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6.36	3.57	40.93	220.73	7.86
27/10	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	1.12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12.71	4.65	18.29	172.42	65.10
	Итого за 'Завтрак'	**860**	**25.69**	**19.36**	**90.63**	**793.05**	**68.17**
	Обед						
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1.58	5.97	9.22	92.50	6.28
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8.48	5.25	19.75	157.97	25.17
9/8	Печень по-строгановски	120	15.29	17.06	3.49	229.25	42.40
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10.33	8.19	54.78	319.11	13.74
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гр	200	0.00	0.00	18.95	70.71	7.00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35	2.40
пром.	Мандарины	230	1.84	0.46	21.62	93.38	56.35
	Итого за 'Обед'	**930**	**40.94**	**37.39**	**145.57**	**1124.49**	**155.74**
	Итого за день	**1790**	**66.6**	**56.8**	**236.2**	**1917.5**	**223.9**
	2 день						
	Завтрак						
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1.17	5.96	11.32	98.35	6.26
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33.80	19.20	26.86	418.51	74.13
-	Молоко сгущенное	40	2.88	3.40	22.20	126.96	8.95
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	18.95	70.71	7.00
пром.	Батон с каротином	60	3.92	1.31	31.98	154.52	4.26
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
	Итого за 'Завтрак'	**630**	**43.83**	**30.26**	**114.71**	**894.15**	**102.40**
	Обед						
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1.51	6.13	11.84	106.23	6.28
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	100	14.49	11.76	8.27	197.30	71.25
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.36	3.81	45.92	236.10	11.98
30/10	Чай с молоком	200	2.90	3.16	14.44	95.20	9.95
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35	2.40
	Итого за 'Обед'	**930**	**41.24**	**32.43**	**117.51**	**980.93**	**110.41**
	Итого за день	**1560**	**85.1**	**62.7**	**232.2**	**1875.1**	**212.8**
	3 день						
	Завтрак						
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13.70	2.00	8.00	105.00	46.91
3/3	Картофельное пюре	180	4.15	4.89	29.43	176.78	15.50
29/10	Чай с лимоном	200/5	0.12	0.02	10.08	39.63	2.60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
	Итого за 'Завтрак'	**555**	**31.18**	**14.66**	**72.10**	**463.64**	**69.21**
	Обед						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1.53	5.96	9.32	92.69	6.21
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
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13.92	13.69	14.73	235.66	56.04
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6.36	3.57	40.93	220.73	7.86
6/10	Компот из изюма	200	0.35	0.00	23.31	88.91	6.29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
	Итого за 'Обед'	**920**	**37.18**	**35.24**	**137.90**	**975.13**	**108.31**
	Итого за день	**1475**	**68.4**	**49.9**	**210.0**	**1438.8**	**177.5**
	4 день						
	Завтрак						
-	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	62.78	10.50
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	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.24
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.66
	Итого за 'Завтрак'	**560**	**36.65**	**10.86**	**111.50**	**669.03**	**102.97**
	Обед						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2.60	7.26	8.54	105.10	9.33
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10.43	4.71	16.36	207.13	25.22
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17.01	3.61	9.29	137.99	36.80
32/3	Рагу из овощей	180	3.00	4.77	20.81	132.48	10.40
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0.24	0.10	19.49	74.32	6.57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35	2.40
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12.71	4.65	18.29	172.42	65.10
пром.	Пряники	40	2.66	2.12	34.70	165.03	7.65
	Итого за 'Обед'	**1490**	**38.60**	**21.22**	**111.25**	**1156.04**	**93.12**
	Итого за день	**2050**	**75.25**	**32.08**	**222.75**	**1765.96**	**196.09**
	5 день						
	Завтрак						
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6.24	8.14	33.02	228.53	15.82
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3.78	3.72	13.14	96.54	11.32
пром.	Батон с каротином	65	4.24	1.42	34.65	167.39	4.62
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
пром.	Яблоки	180	0.72	0.72	20.88	87.62	29.70
	Итого за 'Завтрак'	**725**	**16.97**	**14.37**	**114.19**	**638.10**	**63.26**
	Обед						
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1.51	6.13	11.84	106.23	6.28
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2.35	5.42	18.87	131.57	12.41
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10.56	3.97	12.03	125.08	26.86
3/3	Картофельное пюре	180	3.73	4.40	26.49	159.10	13.95
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	18.95	70.71	7.40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
	Итого за 'Обед'	**920**	**22.70**	**20.56**	**119.28**	**734.93**	**71.10**
	Итого за день	**1645**	**39.7**	**34.9**	**233.5**	**1373.0**	**134.4**
	6 день						
	Завтрак						
9/8	Печень по-строгановски	120	15.29	17.06	3.49	229.25	42.40
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.89	2.07	41.37	205.10	4.10
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гр	200	0.00	0.00	18.95	70.71	7.00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12.71	4.65	18.29	172.42	65.10
пром.	Пряники	40	2.36	1.88	30.84	146.70	7.20
	Итого за 'Завтрак'	**920**	**26.55**	**21.37**	**96.50**	**966.41**	**57.70**
	Обед						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1.53	5.96	9.32	92.69	6.21
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
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	180	8.01	5.61	35.11	223.05	13.49

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

27/10	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	1.12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35	2.40
	Итого за 'Обед'	**930**	**39.76**	**33.96**	**142.31**	**796.12**	**106.73**
	Итого за день	**1850**	**66.3**	**55.3**	**238.8**	**1762.5**	**164.4**
	7 день						
	Завтрак						
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14.49	11.76	8.27	197.30	59.14
11/3	Капуста тушеная	180	4.20	3.42	20.83	121.34	14.26
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0.24	0.10	19.49	74.32	6.57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
	Итого за 'Завтрак'	**575**	**25.60**	**13.79**	**75.36**	**142.23**	**84.17**
	Обед						
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1.17	5.96	11.32	98.35	6.26
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6.61	7.46	20.03	172.11	13.93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33.80	19.20	26.86	418.51	74.13
-	Молоко сгущенное	40	2.88	3.40	22.20	126.96	8.95
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3.78	3.72	13.14	96.54	11.32
пром.	Батон с каротином	60	3.92	1.31	31.98	154.52	4.26
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
	Итого за 'Обед'	**880**	**54.14**	**41.42**	**138.03**	**1125.00**	**120.65**
	Итого за день	**1455**	**79.7**	**55.2**	**213.4**	**1267.2**	**204.8**
	8 день						
	Завтрак						
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17.09	8.73	6.21	191.45	48.24
3/3	Картофельное пюре	180	4.15	4.89	29.43	176.78	15.50
29/10	Чай с лимоном	200/5	0.12	0.02	10.08	39.63	2.60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
пром.	Мандарины	115	0.92	0.23	10.81	46.69	28.18
	Итого за 'Завтрак'	**665**	**23.34**	**15.82**	**80.64**	**4791.45**	**85.00**
	Обед						
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1.58	5.97	9.22	92.55	6.29
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5.54	5.56	24.31	174.06	6.62
-	Мясо говядины отварное	20	5.36	3.84	0.00	55.99	23.59
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17.51	19.08	3.05	253.47	41.40
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0.43	0.10	22.89	88.66	8.68
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
	Итого за 'Обед'	**820**	**29.72**	**31.35**	**92.07**	**806.95**	**90.78**
	Итого за день	**1485**	**53.1**	**47.2**	**172.7**	**5598.4**	**175.8**
	9 день						
	Завтрак						
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	180	6.36	3.57	40.93	220.73	7.86
6/10	Компот из изюма	200	0.35	0.00	23.31	88.91	6.29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.51	58.01	1.80
	Итого за 'Завтрак'	**550**	**25.03**	**9.03**	**86.00**	**589.86**	**55.15**
	Обед						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2.60	7.26	8.54	105.10	9.33
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
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17.20	16.27	3.34	228.25	40.41
11/3	Капуста тушеная	180	4.20	3.42	20.83	121.34	14.26
27/10	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	1.12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35	2.40
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12.71	4.65	18.29	172.42	65.10

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенне-зимний.

	Итого за 'Обед'	**1270**	**35.40**	**30.43**	**127.19**	**883.12**	**136.72**
	Итого за день	**1820**	**60.4**	**39.5**	**213.2**	**1473.0**	**191.9**
	10 день						
	Завтрак						
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6.26	8.74	40.16	262.73	17.30
3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4.40	5.83	12.56	121.87	10.58
30/10	Чай с молоком	200	2.92	3.16	14.44	95.20	7.32
пром.	Батон с каротином	60	3.92	1.31	31.98	154.52	4.26
пром.	Яблоки	180	0.72	0.72	20.88	87.62	23.40
	Итого за 'Завтрак'	**555**	**16.90**	**18.22**	**89.71**	**634.32**	**39.46**
	Обед						
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1.51	6.13	11.84	106.23	6.28
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	100	13.92	14.96	6.57	225.11	65.60
32/3	Рагу из овощей	180	3.00	4.77	20.81	132.48	10.40
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0.24	0.10	19.49	74.32	6.57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2.68	0.28	20.08	84.22	2.40
пром.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	16.68	77.35	2.40
	Итого за 'Обед'	**910**	**30.66**	**34.21**	**109.47**	**864.88**	**671.20**
	Итого за день	**1465**	**30.66**	**34.21**	**109.47**	**1499.20**	**710.66**
	Итого за период	**16595**	**625**	**468**	**2082**	**19971**	**1850**