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



10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 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: 7-11 лет. Сезон: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
	1 день						
	Обед						
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0.95	3.58	5.53	55.53	3.77
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8.48	5.25	19.75	157.97	25.17
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11.65	11.78	11.78	197.88	49.49
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6.67	4.68	29.26	185.88	11.24
27/10	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	1.12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
пром.	Мандарины	115	0.92	0.23	10.81	46.69	28.18
	Итого за 'Обед'	**925**	**32.72**	**25.98**	**119.07**	**748.25**	**118.80**
	2 день						
	Обед						
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0.91	3.68	7.11	63.74	5.39
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	90	13.04	10.59	7.44	177.57	64.13
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.63	3.18	38.26	196.75	9.99
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	18.95	70.71	7.40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
	Итого за 'Обед'	**830**	**31.91**	**22.68**	**105.64**	**730.30**	**96.66**
	3 день						
	Обед						
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0.92	3.58	5.59	55.62	3.73
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
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13.70	2.00	8.00	105.00	46.91
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	11.63
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	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12.71	4.65	18.29	172.42	65.10
	Итого за 'Обед'	**1150**	**39.11**	**26.24**	**88.34**	**821.23**	**96.11**
	4 день						
	Обед						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1.56	4.36	5.12	63.06	5.60
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10.43	4.71	16.36	148.02	25.42
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26.11	4.88	47.91	338.59	63.25
27/10	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	1.12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
пром.	Пряники	40	2.36	1.88	30.84	146.70	6.80
	Итого за 'Обед'	**860**	**45.02**	**17.65**	**111.84**	**856.20**	**98.99**
	5 день						
	Обед						
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0.91	3.68	7.11	63.74	5.39
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2.35	5.42	18.87	131.57	12.41
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7.52	7.76	7.71	129.29	35.61
1/3	Картофель отварной	150	2.89	3.29	23.87	135.49	11.37
14/10	Компот из чернослива	200	0.45	0.14	22.76	88.57	12.35
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
пром.	Яблоки	180	0.72	0.72	20.88	87.62	29.70
	Итого за 'Обед'	**1020**	**18.77**	**21.54**	**128.29**	**758.31**	**110.43**

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенне-зимний

6 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0.92	3.58	5.59	55.62	3.73
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
9/8	Печень по-строгановски	100	12.74	14.22	2.91	191.04	35.34
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	6.83	45.65	265.93	12.83
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гра	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	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12.71	4.65	18.29	172.42	65.10
	Итого за 'Обед'	**1150**	**34.58**	**30.70**	**130.67**	**953.00**	**86.67**

7 день

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0.70	3.58	6.79	59.01	3.75
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6.61	7.46	20.03	172.11	13.93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25.35	14.40	20.15	313.88	55.60
пром.	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	11.32
пром.	Батон с каротином	45	2.94	0.99	23.99	115.89	3.20
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
	Итого за 'Обед'	**760**	**43.19**	**32.99**	**111.16**	**901.00**	**96.01**

8 день

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0.95	3.58	5.53	55.53	3.77
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5.54	5.56	24.31	164.06	6.62
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13.04	10.59	7.44	177.57	53.22
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	11.63
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	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
	Итого за 'Обед'	**810**	**26.63**	**23.94**	**106.31**	**722.49**	**89.13**

9 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1.56	4.36	5.12	63.06	5.60
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
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	150	6.67	4.68	29.26	185.88	11.11
6/10	Компот из изюма	200	0.35	0.00	23.31	88.91	6.29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
	Итого за 'Обед'	**840**	**34.53**	**16.32**	**122.31**	**750.86**	**74.43**

10 день

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0.91	3.68	7.11	63.74	5.39
4/2	Борщ с картофелем	250	2.18	5.47	17.26	165.17	9.92
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковь	90	12.53	13.46	5.91	193.60	59.04
32/3	Рагу из овощей	150	3.34	3.98	17.35	147.20	8.66
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0.24	0.10	19.49	74.32	6.57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
	Итого за 'Обед'	**810**	**25.99**	**28.80**	**88.27**	**766.06**	**93.18**
	Итого за период	**9155**	**332**	**247**	**1112**	**8008**	**960**