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

10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

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
			всего	всего		
	1 день					
	Завтрак					
9/8	Печень по-строгановски	100	12.74	14.22	2.91	191.04
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8.61	6.83	45.65	265.93
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник г	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'	**500**	**24.76**	**21.51**	**81.80**	**596.61**
	2 день					
	Завтрак					
пром.	Бананы	230	3.45	1.15	52.21	219.65
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25.35	14.40	20.15	313.88
-	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	95.22
6/10	Компот из изюма	200	0.35	0.00	23.31	88.91
пром.	Батон с каротином	45	2.94	0.99	23.99	115.89
пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
	Итого за 'Завтрак'	**735**	**32.55**	**21.77**	**85.75**	**660.48**
	3 день					
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3.75	4.89	19.81	137.12
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
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5.80	6.40	8.00	116.60
пром.	Пряники	100	5.90	4.70	77.10	366.74
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**10.88**	**6.49**	**118.73**	**547.52**
	4 день					
	Завтрак					
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17.01	3.61	9.29	157.99
32/3	Рагу из овощей	150	3.34	3.98	17.35	147.20
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
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**23.92**	**8.14**	**69.52**	**481.35**
	5 день					
	Завтрак					
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10.56	3.97	12.03	125.08
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
-	Йогурт "Растишка"	100	3.80	3.00	12.40	89.32
	Итого за 'Завтрак'	**620**	**17.00**	**8.09**	**76.45**	**519.54**
	6 день					
	Завтрак					
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15.20	13.48	5.26	202.66
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6.67	4.68	29.26	185.88
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'	**500**	**25.28**	**18.63**	**67.76**	**528.18**
	7 день					
	Завтрак					
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17.86	18.83	6.44	265.40
32/3	Рагу из овощей	150	3.34	3.98	17.35	147.20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0.24	0.10	19.49	74.32

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

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'	**500**	**27.44**	**23.94**	**73.29**	**588.76**
	8 день					
	Завтрак					
2/13	Хлеб с сыром	30/10	4.91	2.93	14.07	104.07
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	14.59	15.90	2.54	234.16
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3.78	3.72	13.14	96.54
пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
пром.	Яблоко	180	0.74	0.74	20.88	87.62
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**31.34**	**26.76**	**114.83**	**561.07**
	9 день					
	Завтрак					
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17.20	16.27	3.34	228.25
11/3	Капуста тушеная	150	3.50	2.85	17.35	101.12
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
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12.71	4.65	18.29	172.42
	Итого за 'Завтрак'	**840**	**24.10**	**19.59**	**53.94**	**641.43**
	10 день					
	Завтрак					
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	14.20	7.30	5.00	143.00
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59
30/10	Чай с молоком	200	2.92	3.16	14.44	95.20
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'	**500**	**23.25**	**13.36**	**87.28**	**472.62**
	Итого за период	**5785**	**241**	**168**	**829**	**5598**