



Утверждаю.
Директор МАОУ СОШ № 2
Н.Н. Вубе

10-ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ (дети с ОВЗ)

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

1 день

Завтрак

24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	13,92	14,96	6,57	215,11
8/11	Соус красный основной	50	0,36	1,06	2,59	21,09
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			25,05	20,19	90,44	627,30

Обед

1/1	Горошек зеленый	100	3,04	4,11	11,17	84,21
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,17
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			42,09	33,88	144,76	1002,62
Итого за день			67,14	54,07	235,20	1629,91

2 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52
Итого за 'Завтрак'			41,77	29,87	114,69	889,87

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75
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)	250	18,52	21,01	37,26	409,71
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			32,84	30,40	128,50	892,22
Итого за день			74,61	60,27	243,19	1782,08

3 день

Завтрак

17/7	Зразы или рулет из рыбы (минтай)	100	11,30	6,06	11,63	144,83
38/3	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,63	47,52	285,63
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			20,29	15,29	99,74	602,65

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69
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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,66
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			31,86	34,33	121,53	889,56
Итого за день			52,15	49,62	221,27	1492,21

4 день

Завтрак

пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62
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	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			32,18	6,24	122,48	646,37

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	3,83	15,80	106,17
1/2	Бульон куриный (вариант 4)	225	8,00	0,88	0,56	41,85
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	180	8,01	5,61	35,11	223,05
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			42,62	21,87	119,30	821,04
Итого за день			74,80	28,11	241,78	1467,42

5 день

Завтрак

1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	7,46	40,68	260,56
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
Итого за 'Завтрак'			20,95	17,09	86,08	574,40

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	180	3,47	3,95	28,64	162,59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			23,18	26,39	113,74	762,12
Итого за день			44,13	43,48	199,82	1336,51

6 день

Завтрак

12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,86	18,83	6,44	265,40
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			32,60	27,62	101,57	754,88

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		

Обед

-	Кукуруза целыми зернами (консервы)	100	2,20	0,40	11,70	58,75
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
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66
8/11	Соус красный основной	50	0,36	1,06	2,59	21,09
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73
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'			35,44	24,38	128,39	853,17
Итого за день			68,04	52,00	229,96	1608,05

7 день

Завтрак

8/7	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	100	14,98	8,25	2,48	144,00
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,10
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			23,79	12,66	88,99	552,28

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0,10	3,43	15,61
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
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	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	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			30,20	21,02	102,73	694,30
Итого за день			53,99	33,68	191,72	1246,59

8 день

Завтрак

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	45	3,01	0,32	22,59	94,74
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Завтрак'			22,88	16,78	86,73	570,20

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,55
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
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,51	19,08	3,05	253,47
пром.	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			35,32	35,23	87,69	785,11
Итого за день			58,20	52,01	174,42	1355,31

9 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	180	8,01	5,61	35,11	223,05
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Завтрак'			29,76	9,88	86,83	541,08

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	7,25	12,46	124,14
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
2/9	Бедро куриное отварное в соусе	130	15,13	14,54	3,17	203,86
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			38,80	34,47	151,10	1029,01
Итого за день			68,56	44,35	237,93	1570,09

10 день

Завтрак

3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	6,58	42,09	251,38
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
пром.	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39
Итого за 'Завтрак'			19,02	16,99	103,74	635,84

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10
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	100	16,13	17,20	6,60	244,96
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
Итого за 'Обед'			35,04	37,87	103,23	855,71
Итого за день			54,06	54,86	206,97	1491,55
Итого за период			615,7	472,5	2182,3	14979,7

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МАУ "СПТЦ"
 телефон: 8 (34383) 3-37-01
 e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru
 23.08.2023 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766764

Владелец Вибе Наталья Николаевна

Действителен с 14.08.2023 по 13.08.2024