

Утверждаю  
Директор МАУ СОШ № 2  
Васе Н.Н.



**10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

**МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК**

**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон осенний)**

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

№	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>500</b>	<b>24,76</b>	<b>21,51</b>	<b>81,80</b>	<b>596,61</b>	<b>49,40</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	3,75
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,60
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,20
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>505</b>	<b>32,55</b>	<b>21,77</b>	<b>85,75</b>	<b>660,48</b>	<b>71,58</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	9,49
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65	40,25
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>630</b>	<b>10,88</b>	<b>6,49</b>	<b>118,73</b>	<b>547,52</b>	<b>59,03</b>
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	22,12	3,61	9,29	179,39	36,80
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	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>29,03</b>	<b>8,14</b>	<b>69,52</b>	<b>502,75</b>	<b>55,03</b>
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,86
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>620</b>	<b>17,00</b>	<b>8,09</b>	<b>76,45</b>	<b>519,54</b>	<b>48,89</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	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	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>25,28</b>	<b>18,63</b>	<b>67,76</b>	<b>528,18</b>	<b>78,51</b>
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							

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

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	3,58	1,93	40,53	7,55
54-9м-20	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70	108,27
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	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560</b>	<b>27,44</b>	<b>23,94</b>	<b>73,29</b>	<b>600,39</b>	<b>125,39</b>

8 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520</b>	<b>31,34</b>	<b>26,76</b>	<b>114,83</b>	<b>807,07</b>	<b>72,19</b>

9 день

**Завтрак**

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	40,41
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>840</b>	<b>24,10</b>	<b>19,59</b>	<b>53,94</b>	<b>641,43</b>	<b>56,41</b>

10 день

**Завтрак**

6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,05	5,63	5,74	121,53	30,73
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>730</b>	<b>23,25</b>	<b>13,36</b>	<b>87,28</b>	<b>544,53</b>	<b>109,03</b>

**Итого за период**

**5905                      246                      168                      829                      5948                      725**