



**10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ (дети с ОВЗ)**  
**МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК**  
**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон осенний)**

**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	Цена, руб.
			всего	всего			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,86	54,99
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,49
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550,0</b>	<b>25,69</b>	<b>19,36</b>	<b>90,63</b>	<b>622,95</b>	<b>73,80</b>
<b>Обед</b>							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23	6,28
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	13,74
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>930,0</b>	<b>40,94</b>	<b>37,39</b>	<b>145,57</b>	<b>1044,84</b>	<b>99,79</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1480,0</b>	<b>66,6</b>	<b>56,8</b>	<b>236,2</b>	<b>1667,8</b>	<b>173,6</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>630,0</b>	<b>43,83</b>	<b>30,26</b>	<b>114,71</b>	<b>894,15</b>	<b>96,52</b>
<b>Обед</b>							
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75	16,65
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
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70	108,27
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>900,0</b>	<b>41,24</b>	<b>32,43</b>	<b>117,51</b>	<b>901,76</b>	<b>143,19</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530,0</b>	<b>85,1</b>	<b>62,7</b>	<b>232,2</b>	<b>1795,9</b>	<b>239,7</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,28
3/3	Картофельное пюре	200	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>575,0</b>	<b>31,18</b>	<b>14,66</b>	<b>72,10</b>	<b>529,98</b>	<b>81,58</b>
<b>Обед</b>							
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
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,66	56,04
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,49
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



**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.**

**Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенний.**

Итого за 'Обед'	920,0	37,18	35,24	137,90	989,80	116,48
Итого за день	1495,0	68,4	49,9	210,0	1519,8	198,1
4 день						

**Завтрак**

-	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,60	0,28	62,78	10,50
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250,0	26,11	4,88	47,91	338,59	64,05
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560,0</b>	<b>36,65</b>	<b>10,86</b>	<b>111,50</b>	<b>669,03</b>	<b>102,97</b>

**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	148,02	25,42
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
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	45,0	2,66	2,12	34,70	165,03	7,65
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1490,0</b>	<b>38,60</b>	<b>21,22</b>	<b>111,25</b>	<b>1096,93</b>	<b>93,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2050,0</b>	<b>75,25</b>	<b>32,08</b>	<b>222,75</b>	<b>1765,96</b>	<b>196,09</b>

**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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>725,0</b>	<b>16,97</b>	<b>14,37</b>	<b>114,19</b>	<b>638,10</b>	<b>63,26</b>

**Обед**

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,40	6,13	10,35	100,96	10,34
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
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1100,0</b>	<b>22,70</b>	<b>20,56</b>	<b>119,28</b>	<b>817,28</b>	<b>75,16</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1825,0</b>	<b>39,7</b>	<b>34,9</b>	<b>233,5</b>	<b>1455,4</b>	<b>138,4</b>

**6 день**

**Завтрак**

9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
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
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	40,0	2,36	1,88	30,84	146,70	7,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>920,0</b>	<b>26,55</b>	<b>21,37</b>	<b>96,50</b>	<b>985,65</b>	<b>61,03</b>

**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
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
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	13,74



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

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,15
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>930,0</b>	<b>39,76</b>	<b>33,96</b>	<b>142,31</b>	<b>998,41</b>	<b>113,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1850,0</b>	<b>66,3</b>	<b>55,3</b>	<b>238,8</b>	<b>1984,1</b>	<b>174,3</b>

7 день

**Завтрак**

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	171,45	48,24
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,95
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>575,0</b>	<b>25,60</b>	<b>13,79</b>	<b>75,36</b>	<b>512,41</b>	<b>68,99</b>

**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
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1080,0</b>	<b>54,14</b>	<b>41,42</b>	<b>138,03</b>	<b>1213,96</b>	<b>120,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1655,0</b>	<b>79,7</b>	<b>55,2</b>	<b>213,4</b>	<b>1726,4</b>	<b>189,6</b>

8 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
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
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>750,0</b>	<b>23,34</b>	<b>15,82</b>	<b>80,64</b>	<b>620,54</b>	<b>85,00</b>

**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	164,06	6,62
2/6	Омлет запеченный или паровой	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>800,0</b>	<b>29,72</b>	<b>31,35</b>	<b>92,07</b>	<b>740,96</b>	<b>67,19</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550,0</b>	<b>53,1</b>	<b>47,2</b>	<b>172,7</b>	<b>1361,5</b>	<b>152,2</b>

9 день

**Завтрак**

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
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550,0</b>	<b>25,03</b>	<b>9,03</b>	<b>86,00</b>	<b>501,62</b>	<b>57,69</b>

**Обед**

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	6,21
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
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

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

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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1270,0</b>	<b>35,40</b>	<b>30,43</b>	<b>127,19</b>	<b>1075,20</b>	<b>71,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1820,0</b>	<b>60,4</b>	<b>39,5</b>	<b>213,2</b>	<b>1576,8</b>	<b>129,1</b>
10 день							
<b>Завтрак</b>							
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87	10,58
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73	17,30
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	20	1,34	0,14	10,04	42,11	1,20
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>540,0</b>	<b>16,90</b>	<b>18,22</b>	<b>89,71</b>	<b>579,92</b>	<b>38,20</b>
<b>Обед</b>							
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	9,33
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	121,45	9,92
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,13	17,20	6,60	244,96	66,25
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>910,0</b>	<b>30,66</b>	<b>34,21</b>	<b>109,47</b>	<b>828,73</b>	<b>111,13</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450,0</b>	<b>30,66</b>	<b>34,21</b>	<b>109,47</b>	<b>828,73</b>	<b>111,13</b>
<b>Итого за период</b>		<b>16705,0</b>	<b>625</b>	<b>468</b>	<b>2082</b>	<b>15682</b>	<b>1702</b>