



**10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ**

**МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК**

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

## Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

| №                  | Наименование блюда                                    | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Цена, руб. |
|--------------------|-------------------------------------------------------|----------|----------|---------|------------------|----------|------------|
|                    |                                                       |          | всего    | всего   |                  |          |            |
| 1 день             |                                                       |          |          |         |                  |          |            |
| Завтрак            |                                                       |          |          |         |                  |          |            |
| 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      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       | 860,00   | 25,69    | 19,36   | 90,63            | 795,37   | 73,80      |
| 2 день             |                                                       |          |          |         |                  |          |            |
| Завтрак            |                                                       |          |          |         |                  |          |            |
| 29/1               | Салат из припущенной моркови с растительным маслом    | 100      | 1,15     | 5,96    | 10,94            | 96,95    | 6,28       |
| 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       |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       | 630,00   | 43,83    | 30,26   | 114,71           | 894,15   | 96,54      |
| 3 день             |                                                       |          |          |         |                  |          |            |
| Завтрак            |                                                       |          |          |         |                  |          |            |
| 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       |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       | 575,00   | 31,18    | 14,66   | 72,10            | 529,98   | 81,58      |
| 4 день             |                                                       |          |          |         |                  |          |            |
| Завтрак            |                                                       |          |          |         |                  |          |            |
| -                  | Яйцо отварное                                         | 40       | 5,08     | 4,60    | 0,28             | 62,78    | 10,50      |
| 4/9                | Плов из мяса кур (филе)                               | 250      | 26,11    | 4,88    | 47,91            | 338,59   | 64,05      |
| 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    | 2,24       |
| пром.              | Хлеб ржаной                                           | 30       | 1,98     | 0,36    | 12,51            | 58,01    | 1,66       |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       | 560,00   | 36,65    | 10,86   | 111,50           | 669,03   | 102,97     |
| 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      |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       | 725,00   | 16,97    | 14,37   | 114,19           | 638,10   | 63,26      |
| 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       | 2,36     | 1,88    | 30,84            | 146,70   | 7,20       |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       | 920,00   | 26,55    | 21,37   | 96,50            | 985,65   | 61,03      |
| 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       |

## Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенний.

|                    |                                                 |        |       |       |       |        |       |
|--------------------|-------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|
| пром.              | Хлеб ржаной                                     | 30     | 1,98  | 0,36  | 12,51 | 58,01  | 1,80  |
| Итого за 'Завтрак' |                                                 | 575,00 | 25,60 | 13,79 | 75,36 | 512,41 | 68,99 |
| 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 |
| Итого за 'Завтрак' |                                                 | 750,00 | 23,34 | 15,82 | 80,64 | 620,54 | 85,00 |
| 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  |
| Итого за 'Завтрак' |                                                 | 550,00 | 25,03 | 9,03  | 86,00 | 501,62 | 57,69 |
| 10 день            |                                                 |        |       |       |       |        |       |
| Завтрак            |                                                 |        |       |       |       |        |       |
| 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.              | Батон с каротином                               | 60     | 3,92  | 1,31  | 31,98 | 154,52 | 4,26  |
| Итого за 'Завтрак' |                                                 | 550    | 16,90 | 18,22 | 89,71 | 579,92 | 39,46 |
| Итого за период    |                                                 | 6695   |       |       |       |        |       |