

Утверждаю  
И.О. директора МАУ СОШ № 2  
И.М. Балтабаев



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

**МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГО КАРПИНСК**

**НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон весенний)**

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

№	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
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гр)	200	0.00	0.00	18.95	70.71	7.00
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>55.28</b>
<b>Обед</b>							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0.91	3.68	7.11	63.74	3.77
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8.48	5.25	19.75	157.97	25.17
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11.65	11.78	11.78	197.88	49.49
46/3	Макаронные изделия отварные	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	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
пром.	Мандарины	115	0.92	0.23	10.81	46.69	28.18
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>925</b>	<b>32.72</b>	<b>25.98</b>	<b>119.07</b>	<b>811.99</b>	<b>122.57</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>57.48</b>	<b>47.49</b>	<b>200.87</b>	<b>1408.60</b>	<b>177.85</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
пром.	Пряники	80	4.72	3.76	61.68	293.39	20.00
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>505</b>	<b>32.55</b>	<b>21.77</b>	<b>85.75</b>	<b>856.18</b>	<b>86.63</b>
<b>Обед</b>							
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1.85	4.35	7.47	74.48	8.75
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
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13.04	10.59	7.44	177.57	64.13
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.63	3.18	38.26	196.75	9.99
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	18.95	70.71	7.40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>830</b>	<b>31.06</b>	<b>21.32</b>	<b>133.17</b>	<b>826.08</b>	<b>100.02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>63.61</b>	<b>43.09</b>	<b>218.92</b>	<b>1682.27</b>	<b>186.65</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
6/10	Компот из изюма	200	0.35	0.00	23.31	88.91	6.29
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.	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>Обед</b>							
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1.08	3.73	7.89	68.63	8.38
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3.37	5.49	22.85	151.27	6.66
41/2	Фрикадельки мясные	20	4.10	2.94	0.24	43.64	21.05
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	14.06	6.63	6.89	143.11	72.20
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	11.63
29/10	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	9.83	38.66	2.53
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50

## Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенний.

-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12.71	4.65	18.29	172.42	65.10
	Итого за 'Обед'	1150	39.11	26.24	88.34	872.36	191.15
	Итого за день	1780	49.99	32.73	207.07	1419.88	250.18
	4 день						
	Завтрак						
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
	Итого за 'Завтрак'	500	23.08	8.14	69.52	502.75	55.03
	Обед						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1.56	4.36	5.12	63.06	5.13
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10.43	4.71	16.36	148.00	27.96
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26.11	4.88	47.91	338.59	64.05
30/10	Чай с молоком	200	2.90	3.16	14.44	95.20	9.95
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	1.96
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.38
пром.	Пряники	40	2.36	1.88	30.84	146.70	6.80
	Итого за 'Обед'	1085	45.02	17.65	111.84	913.58	117.23
	Итого за день	1585	45.02	17.65	111.84	766.90	172.26
	5 день						
	Завтрак						
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10.56	3.97	12.03	125.08	26.91
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	10.99
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	18.95	70.71	7.00
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
-	Йогурт "Растишка"	110	3.80	3.00	12.40	89.32	44.00
	Итого за 'Завтрак'	620	17.00	8.09	76.45	519.54	91.69
	Обед						
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0.84	3.68	6.21	60.58	6.20
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	7.71	9.26	18.87	187.56	12.41
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7.52	7.76	7.71	129.29	35.61
1/3	Картофель отварной	150	2.89	3.29	23.87	135.49	11.37
14/10	Компот из чернослива	200	0.45	0.14	22.76	88.57	12.35
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
пром.	Яблоки	180	0.72	0.72	20.88	87.62	29.70
	Итого за 'Обед'	1020	18.77	21.54	128.29	723.51	111.24
	Итого за день	1640	35.77	29.63	204.74	1243.05	202.93
	6 день						
	Завтрак						
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
	Итого за 'Завтрак'	500	25.28	18.63	67.76	528.18	78.51
	Обед						
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0.91	3.68	7.11	63.74	3.77
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
9/8	Печень по-строгановски	100	12.74	14.22	2.91	191.04	35.34
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	6.83	45.65	265.93	12.83

## Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: весенний.

пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гранат)	200	0.00	0.00	18.95	70.71	7.00
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12.71	4.65	18.29	172.42	65.10
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1150</b>	<b>34.58</b>	<b>30.70</b>	<b>130.67</b>	<b>1056.91</b>	<b>151.81</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>59.86</b>	<b>49.33</b>	<b>198.43</b>	<b>1585.08</b>	<b>230.32</b>
	7 день <b>Завтрак</b>						
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морков	100	12.53	13.46	5.91	215.11	59.04
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	1.98
пром.	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68	1.28
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>500</b>	<b>27.44</b>	<b>23.94</b>	<b>73.29</b>	<b>538.47</b>	<b>77.53</b>
	<b>Обед</b>						
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	0.69	3.57	6.57	58.17	3.77
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6.61	7.46	20.03	172.11	13.93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25.35	14.40	20.15	313.88	55.60
пром.	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	95.22	6.71
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3.78	3.72	13.14	96.54	11.32
пром.	Батон с каротином	45	2.94	0.99	23.99	115.89	3.20
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
пром.	Мандарины	230	1.84	0.46	21.62	93.38	56.35
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>990</b>	<b>43.19</b>	<b>32.99</b>	<b>111.16</b>	<b>993.54</b>	<b>152.38</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>70.63</b>	<b>56.93</b>	<b>184.45</b>	<b>1532.01</b>	<b>229.91</b>
	8 день <b>Завтрак</b>						
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 ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68	1.11
пром.	Мандарины	230	1.84	0.46	21.62	93.38	56.35
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>640</b>	<b>31.34</b>	<b>26.76</b>	<b>114.83</b>	<b>543.90</b>	<b>113.26</b>
	<b>Обед</b>						
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0.84	3.68	6.21	60.58	7.73
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5.54	5.56	24.31	164.06	6.62
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13.04	10.59	7.44	177.57	53.22
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	11.63
6/10	Компот из сухофруктов	200	1.02	0.06	23.18	87.60	10.29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>810</b>	<b>26.63</b>	<b>23.94</b>	<b>106.31</b>	<b>744.42</b>	<b>93.09</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>58</b>	<b>51</b>	<b>221</b>	<b>1288</b>	<b>206</b>
	9 день <b>Завтрак</b>						
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
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
-	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>121.51</b>
	<b>Обед</b>						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1.56	4.36	5.12	63.06	5.52
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
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17.01	3.61	9.29	137.99	36.80

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

32/3	Рагу из овощей	150	3.34	3.98	17.35	147.20	8.66
6/10	Компот из изюма	200	0.35	0.00	23.31	88.91	6.29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>840</b>	<b>34.53</b>	<b>16.32</b>	<b>122.31</b>	<b>720.94</b>	<b>71.90</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>58.63</b>	<b>35.91</b>	<b>176.25</b>	<b>1362.37</b>	<b>193.41</b>
	10 день						
	<b>Завтрак</b>						
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	14.06	6.63	6.89	143.11	72.20
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	3.67	22.07	132.59	10.99
30/10	Чай с молоком	200	2.92	3.16	14.44	95.20	7.74
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	20.00
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>600</b>	<b>23.25</b>	<b>13.36</b>	<b>87.28</b>	<b>766.12</b>	<b>113.72</b>
	<b>Обед</b>						
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1.85	4.35	7.47	74.48	8.75
4/2	Борщ с картофелем	250	2.18	5.47	17.26	165.17	9.92
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морков	100	13.92	14.96	6.57	225.11	65.60
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6.67	4.68	29.26	185.88	11.11
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0.24	0.10	19.49	74.32	6.57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2.34	0.25	17.57	73.69	2.10
пром.	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	10.43	48.35	1.50
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>810</b>	<b>28.85</b>	<b>30.11</b>	<b>108.05</b>	<b>846.99</b>	<b>105.55</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>52.10</b>	<b>43.47</b>	<b>195.33</b>	<b>1613.12</b>	<b>219.27</b>
	<b>Итого за период</b>	<b>15445</b>	<b>551</b>	<b>407</b>	<b>1919</b>	<b>13902</b>	<b>2069</b>