

Утверждаю:  
Директор МАУ СОШ № 16  
Кнор О.В. 

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

**в том числе дети с ОВЗ и инвалиды**

**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        |                  |               |               |
| <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>860,00</b> | <b>25,69</b> | <b>19,36</b> | <b>90,63</b>     | <b>795,37</b> | <b>73,80</b>  |
| <b>2 день</b>             |   |               |              |              |                  |               |               |
| <b>Завтрак</b>            |   |               |              |              |                  |               |               |
| 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>630,00</b> | <b>43,83</b> | <b>30,26</b> | <b>114,71</b>    | <b>894,15</b> | <b>96,54</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>575,00</b> | <b>31,18</b> | <b>14,66</b> | <b>72,10</b>     | <b>529,98</b> | <b>81,58</b>  |
| <b>4 день</b>             |   |               |              |              |                  |               |               |
| <b>Завтрак</b>            |   |               |              |              |                  |               |               |
| -                         | 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>560,00</b> | <b>36,65</b> | <b>10,86</b> | <b>111,50</b>    | <b>669,03</b> | <b>102,97</b> |
| <b>5 день</b>             |   |               |              |              |                  |               |               |
| <b>Завтрак</b>            |   |               |              |              |                  |               |               |
| 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>725,00</b> | <b>16,97</b> | <b>14,37</b> | <b>114,19</b>    | <b>638,10</b> | <b>63,26</b>  |
| <b>6 день</b>             |   |               |              |              |                  |               |               |
| <b>Завтрак</b>            |   |               |              |              |                  |               |               |
| 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>920,00</b> | <b>26,55</b> | <b>21,37</b> | <b>96,50</b>     | <b>985,65</b> | <b>61,03</b>  |
| <b>7 день</b>             |   |               |              |              |                  |               |               |
| <b>Завтрак</b>            |   |               |              |              |                  |               |               |
| 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>575,00</b> | <b>25,60</b> | <b>13,79</b> | <b>75,36</b> | <b>512,41</b> | <b>68,99</b> |
| 8 день                    |   |               |              |              |              |               |              |
| <b>Завтрак</b>            |   |               |              |              |              |               |              |
| 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.                     | <b>Апельсины</b>                                | 200           | 1,80         | 0,40         | 20,60        | 88,96         | 44,00        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>750,00</b> | <b>23,34</b> | <b>15,82</b> | <b>80,64</b> | <b>620,54</b> | <b>85,00</b> |
| 9 день                    |   |               |              |              |              |               |              |
| <b>Завтрак</b>            |   |               |              |              |              |               |              |
| 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>550,00</b> | <b>25,03</b> | <b>9,03</b>  | <b>86,00</b> | <b>501,62</b> | <b>57,69</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.                     | Батон с каротином                               | 60            | 3,92         | 1,31         | 31,98        | 154,52        | 4,26         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>550</b>    | <b>16,90</b> | <b>18,22</b> | <b>89,71</b> | <b>579,92</b> | <b>39,46</b> |
| <b>Итого за период</b>    |   | <b>6695</b>   |              |              |              |               |              |

**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        |                  |                |               |
| <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</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</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</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>            |   |             |              |              |                  |                |               |
| 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>630</b>  | <b>43,83</b> | <b>30,26</b> | <b>114,71</b>    | <b>894,15</b>  | <b>96,54</b>  |
| <b>Обед</b>               |   |             |              |              |                  |                |               |
| 42/1                      | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом         | 100         | 3,08         | 7,25         | 12,46            | 124,14         | 14,58         |
| 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</b>  | <b>41,24</b> | <b>32,43</b> | <b>117,51</b>    | <b>901,76</b>  | <b>141,12</b> |
| <b>Итого за день</b>      |   | <b>1530</b> | <b>85,1</b>  | <b>62,7</b>  | <b>232,2</b>     | <b>1795,9</b>  | <b>237,7</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</b>  | <b>31,18</b> | <b>14,66</b> | <b>72,10</b>     | <b>529,98</b>  | <b>81,58</b>  |
| <b>Обед</b>               |   |             |              |              |                  |                |               |
| 44/1                      | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 100         | 1,81         | 6,21         | 13,15            | 114,39         | 13,96         |
| 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: весенний.

|                 |      |       |       |        |        |        |
|-----------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Итого за 'Обед' | 920  | 37,18 | 35,24 | 137,90 | 989,80 | 124,23 |
| Итого за день   | 1495 | 68,4  | 49,9  | 210,0  | 1519,8 | 205,8  |
| 4 день          |      |       |       |        |        |        |
| <b>Завтрак</b>  |      |       |       |        |        |        |

|                           |                               |            |              |              |               |               |               |
|---------------------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| -                         | 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          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                               | <b>560</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  | 2,66  | 2,12 | 34,70 | 165,03 | 7,65  |

**Итого за 'Обед'**

**1490 38,60 21,22 111,25 1096,93 93,32**

**Итого за день**

**2050 75,25 32,08 222,75 1765,96 196,09**

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                                     | 60         | 3,92         | 1,31         | 31,98         | 154,52        | 4,69         |
| 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>720</b> | <b>16,97</b> | <b>14,37</b> | <b>114,19</b> | <b>625,23</b> | <b>63,33</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 |

**Итого за 'Обед'**

**1100 22,70 20,56 119,28 817,28 75,16**

**Итого за день**

**1820 39,7 34,9 233,5 1442,5 138,5**

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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                  | <b>920</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: весенний.**

|                        |  |             |              |              |               |               |               |
|------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 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</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</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</b> | <b>25,60</b> | <b>13,79</b> | <b>75,36</b> | <b>512,41</b> | <b>68,99</b> |

**Обед**

|                        |  |             |              |              |               |                |               |
|------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 29/1                   | Салат из припущенной моркови с растительным маслом | 100         | 1,15         | 5,96         | 10,94         | 96,95          | 6,28          |
| 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.                  | <b>Апельсины</b>                                   | 200         | 1,80         | 0,40         | 20,60         | 88,96          | 44,00         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  | <b>1080</b> | <b>54,14</b> | <b>41,42</b> | <b>138,03</b> | <b>1212,57</b> | <b>120,67</b> |
| <b>Итого за день</b>   |  | <b>1655</b> | <b>79,7</b>  | <b>55,2</b>  | <b>213,4</b>  | <b>1725,0</b>  | <b>189,7</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.                     | <b>Апельсины</b>                         | 200        | 1,80         | 0,40         | 20,60        | 88,96         | 44,00        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  | <b>750</b> | <b>23,34</b> | <b>15,82</b> | <b>80,64</b> | <b>620,54</b> | <b>85,00</b> |

**Обед**

|                        |   |             |              |              |              |               |              |
|------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 44/1                   | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 100         | 1,81         | 6,21         | 13,15        | 114,39        | 13,96        |
| 16/2                   | Суп картофельный с бобовыми   | 250         | 5,54         | 5,56         | 24,31        | 220,05        | 6,62         |
| 2/6                    | Омлет запеченный или паровой  | 180         | 17,51        | 19,08        | 3,05         | 253,47        | 43,30        |
| 12/10                  | Компот из чернослива и изюма  | 200         | 0,43         | 0,10         | 22,89        | 88,66         | 8,08         |
| 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         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   | <b>800</b>  | <b>29,72</b> | <b>31,35</b> | <b>95,99</b> | <b>818,80</b> | <b>75,86</b> |
| <b>Итого за день</b>   |   | <b>1550</b> | <b>53,1</b>  | <b>47,2</b>  | <b>176,6</b> | <b>1439,3</b> | <b>160,9</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</b> | <b>25,03</b> | <b>9,03</b> | <b>86,00</b> | <b>501,62</b> | <b>57,69</b> |

**Обед**

|      |  |     |       |       |       |        |       |
|------|--|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 2,60  | 7,26  | 8,54  | 105,10 | 9,33  |
| 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  |

## Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

|                        |                               |             |              |              |               |                |              |
|------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 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         |
| -                      | Йогурт питьевой 2,6%          | 310         | 12,71        | 4,65         | 18,29         | 172,42         | 65,10        |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                               | <b>1270</b> | <b>35,40</b> | <b>30,43</b> | <b>127,19</b> | <b>1087,61</b> | <b>74,55</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                               | <b>1820</b> | <b>60,4</b>  | <b>39,5</b>  | <b>213,2</b>  | <b>1589,2</b>  | <b>132,2</b> |

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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |   | <b>550</b> | <b>16,90</b> | <b>18,22</b> | <b>89,71</b> | <b>579,92</b> | <b>39,46</b> |

### Обед

|                        |   |              |              |              |               |               |               |
|------------------------|---|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 42/1                   | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 100          | 3,08         | 7,25         | 12,46         | 124,14        | 14,58         |
| 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</b>   | <b>30,66</b> | <b>34,21</b> | <b>109,47</b> | <b>847,77</b> | <b>116,38</b> |
| <b>Итого за день</b>   |   | <b>1460</b>  | <b>48</b>    | <b>52</b>    | <b>199</b>    | <b>1428</b>   | <b>156</b>    |
| <b>Итого за период</b> |   | <b>16710</b> | <b>642</b>   | <b>486</b>   | <b>2176</b>   | <b>16357</b>  | <b>1765</b>   |