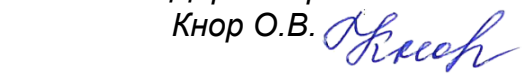
Утверждаю:
Директор МАУ СОШ № 16
Кнор О.В. 

10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

в том числе дети с ОВЗ и инвалиды

НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон весенний)

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	Завтрак					
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник г	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**24,76**	**21,51**	**81,80**	**596,61**
	2 день					
	Завтрак					
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**735**	**32,55**	**21,77**	**85,75**	**660,48**
	3 день					
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
пром.	Пряники	100	5,90	4,70	77,10	366,74
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**10,88**	**6,49**	**118,73**	**547,52**
	4 день					
	Завтрак					
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	157,99
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**23,92**	**8,14**	**69,52**	**481,35**
	5 день					
	Завтрак					
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32
	Итого за 'Завтрак'	**620**	**17,00**	**8,09**	**76,45**	**519,54**
	6 день					
	Завтрак					
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**25,28**	**18,63**	**67,76**	**528,18**
	7 день					
	Завтрак					
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,86	18,83	6,44	265,40
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32

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

пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**27,44**	**23,94**	**73,29**	**588,76**
	8 день					
	Завтрак					
2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	14,59	15,90	2,54	234,16
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
пром.	Яблоко	180	0,74	0,74	20,88	87,62
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**31,34**	**26,76**	**114,83**	**561,07**
	9 день					
	Завтрак					
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
	Итого за 'Завтрак'	**840**	**24,10**	**19,59**	**53,94**	**641,43**
	10 день					
	Завтрак					
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	14,20	7,30	5,00	143,00
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**23,25**	**13,36**	**87,28**	**472,62**
	Итого за период	**5785**	**241**	**168**	**829**	**5598**

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	Обед					
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	4,68	29,26	185,88
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69
	Итого за 'Обед'	**925**	**32,72**	**25,98**	**119,07**	**748,25**
	2 день					
	Обед					
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,75
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**830**	**31,91**	**22,68**	**105,64**	**730,30**
	3 день					
	Обед					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,70	2,00	8,00	105,00
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
	Итого за 'Обед'	**1150**	**39,11**	**26,24**	**88,34**	**821,23**
	4 день					
	Обед					
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,02
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70
	Итого за 'Обед'	**860**	**45,02**	**17,65**	**111,84**	**856,20**
	5 день					
	Обед					
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62
	Итого за 'Обед'	**1020**	**18,77**	**21,54**	**128,29**	**758,31**

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

6 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	6,83	45,65	265,93
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник грана	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
	Итого за 'Обед'	**1150**	**34,58**	**30,70**	**130,67**	**953,00**

7 день

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88
пром.	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**760**	**43,19**	**32,99**	**111,16**	**901,00**

8 день

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**810**	**26,63**	**23,94**	**106,31**	**722,49**

9 день

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	4,68	29,26	185,88
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**840**	**34,53**	**16,32**	**122,31**	**750,86**

10 день

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	165,17
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	90	12,53	13,46	5,91	193,60
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**810**	**25,99**	**28,80**	**88,27**	**766,06**
	Итого за период	**9155**	**332**	**247**	**1112**	**8008**

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	Завтрак					
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник грана	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**24,76**	**21,51**	**81,80**	**596,61**
	Обед					
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	4,68	29,26	185,88
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69
	Итого за 'Обед'	**925**	**32,72**	**25,98**	**119,07**	**803,78**
	Итого за день	**1425**	**57,48**	**47,49**	**200,87**	**1400,39**
	2 день					
	Завтрак					
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**735**	**32,55**	**21,77**	**85,75**	**660,48**
	Обед					
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,75
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**830**	**31,91**	**22,68**	**105,64**	**730,30**
	Итого за день	**830**	**64,46**	**44,45**	**191,39**	**1390,78**
	3 день					
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
пром.	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200,0	5,80	6,40	8,00	116,60
пром.	Пряники	100	5,90	4,70	77,10	366,74
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**10,88**	**6,49**	**118,73**	**547,52**
	Обед					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,70	2,00	8,00	167,00
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66

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

пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
	Итого за 'Обед'	**1150**	**39,11**	**26,24**	**88,34**	**883,23**
	Итого за день	**1650**	**50**	**33**	**207**	**1431**
	4 день					
	Завтрак					
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	157,99
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**23,08**	**8,14**	**69,52**	**481,35**
	Обед					
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,00
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70
	Итого за 'Обед'	**860**	**45,02**	**17,65**	**111,84**	**856,18**
	Итого за день	**1360**	**45,02**	**17,65**	**111,84**	**766,90**
	5 день					
	Завтрак					
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Йогурт "Растишка"	110	3,80	3,00	12,40	89,32
	Итого за 'Завтрак'	**620**	**17,00**	**8,09**	**76,45**	**519,54**
	Обед					
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	7,71	9,26	18,87	187,56
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62
	Итого за 'Обед'	**840**	**18,77**	**21,54**	**128,29**	**726,68**
	Итого за день	**1460**	**35,77**	**29,63**	**204,74**	**1246,21**
	6 день					
	Завтрак					
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**25,28**	**18,63**	**67,76**	**528,18**
	Обед					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04

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

39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	6,83	45,65	265,93
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник грана	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
	Итого за 'Обед'	**1150**	**34,58**	**30,70**	**130,67**	**953,00**
	Итого за день	**1650**	**59,86**	**49,33**	**198,43**	**1481,18**
	7 день					
	Завтрак					
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,86	18,83	6,44	265,40
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**27,44**	**23,94**	**73,29**	**588,76**
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88
пром.	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**760**	**43,19**	**32,99**	**111,16**	**841,99**
	Итого за день	**1260**	**70,63**	**56,93**	**184,45**	**1430,75**
	8 день					
	Завтрак					
2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	14,59	15,90	2,54	234,16
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
пром.	Яблоко	180	0,74	0,74	20,88	87,62
	Итого за 'Завтрак'	**590**	**31,34**	**26,76**	**114,83**	**561,07**
	Обед					
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**810**	**26,63**	**23,94**	**106,31**	**739,37**
	Итого за день	**1400**	**58**	**51**	**221**	**1300**
	9 день					
	Завтрак					
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
	Итого за 'Завтрак'	**840**	**24,10**	**19,59**	**53,94**	**641,43**
	Обед					
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	4,68	29,26	185,88
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69

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

пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**840**	**34,53**	**16,32**	**122,31**	**696,56**
	Итого за день	**1680**	**58,63**	**35,91**	**176,25**	**1337,99**
	10 день					
	Завтрак					
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	14,20	7,30	5,00	143,00
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Завтрак'	**500**	**23,25**	**13,36**	**87,28**	**472,62**
	Обед					
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	165,17
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	90	12,53	13,46	5,91	193,60
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**810**	**23,19**	**27,24**	**95,12**	**766,06**
	Итого за день	**1310**	**46,44**	**40,60**	**182,40**	**1238,68**
	Итого за период	**14025**	**546**	**405**	**1879**	**13024**

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	Обед					
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	4,68	29,26	185,88
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69
	Итого за 'Обед'	**925**	**32,72**	**25,98**	**119,07**	**803,78**
	Полдник					
4/8	Плов из мяса говядины	150	11,10	12,38	27,53	264,94
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Итого за 'Полдник'	**350**	**11,18**	**12,40**	**37,37**	**302,74**
	Итого за день	**1275**	**43,90**	**38,38**	**156,44**	**1106,52**
	2 день					
	Обед					
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,75
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**830**	**32**	**22,68**	**105,64**	**815,34**
	Полдник					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочны	150	5	5,56	21,87	154,20
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65
	Итого за 'Полдник'	**580**	**8,24**	**6,71**	**96,41**	**411,65**
	Итого за день	**1370**	**40,15**	**29,39**	**202,05**	**1195,69**
	3 день					
	Обед					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,70	2,00	8,00	105,00
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
	Итого за 'Обед'	**1150**	**39,11**	**26,24**	**88,34**	**821,23**
	Полдник					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
	Итого за 'Полдник'	**350**	**4,10**	**4,89**	**43,12**	**226,03**
	Итого за день	**1500**	**43,21**	**31,13**	**131,46**	**1047,26**
	4 день					
	Обед					
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,00

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

4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70
	Итого за 'Обед'	**860**	**45,02**	**17,65**	**111,84**	**856,18**
	Полдник					
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Итого за 'Полдник'	**350**	**14,41**	**12,24**	**37,02**	**310,18**
	Итого за день	**1210**	**59,43**	**29,89**	**148,86**	**1166,36**
	5 день					
	Обед					
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	7,71	9,26	18,87	187,56
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62
	Итого за 'Обед'	**840**	**18,77**	**21,54**	**128,29**	**726,68**
	Полдник					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	22,10	137,51
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32
	Итого за 'Полдник'	**450**	**7,78**	**6,81**	**53,45**	**297,54**
	Итого за день	**1290**	**26,55**	**28,35**	**181,74**	**1024,22**
	6 день					
	Обед					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	6,83	45,65	170,91
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гран	200	0,00	0,00	18,95	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42
	Итого за 'Обед'	**1150**	**34,58**	**30,70**	**130,67**	**953,77**
	Полдник					
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,53	12,93	12,84	215,48
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Итого за 'Полдник'	**400**	**12,61**	**12,95**	**22,68**	**253,28**
	Итого за день	**1550**	**47,19**	**43,65**	**153,35**	**1207,05**
	7 день					
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88
пром.	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**760**	**43,19**	**32,99**	**111,16**	**901,00**
	Полдник					

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

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66
	Итого за 'Полдник'	**350**	**3,98**	**4,99**	**39,30**	**211,44**
	Итого за день	**1110**	**47,17**	**37,98**	**150,46**	**1112,44**
	8 день					
	Обед					
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**810**	**26,63**	**23,94**	**106,31**	**722,49**
	Полдник					
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	90	12,53	13,46	5,91	193,60
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54
	Итого за 'Полдник'	**440**	**10,34**	**7,94**	**96,44**	**483,31**
	Итого за день	**1250**	**36,97**	**31,88**	**202,75**	**1205,80**
	9 день					
	Обед					
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99
46/3	Макаронные изделия отварные	150	6,67	4,68	29,26	185,88
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**840**	**34,53**	**16,32**	**122,31**	**750,86**
	Полдник					
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	14,59	15,90	2,54	234,16
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
пром.	Яблоко	180	0,74	0,74	20,88	87,62
	Итого за 'Полдник'	**530**	**14,14**	**11,91**	**26,92**	**268,02**
	Итого за день	**1370**	**48,67**	**28,23**	**149,23**	**1018,88**
	10 день					
	Обед					
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	165,17
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	90	12,53	13,46	5,91	193,60
32/3	Рагу из овощей	150	3,34	3,98	17,35	147,20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35
	Итого за 'Обед'	**810**	**25,99**	**28,80**	**88,27**	**766,06**
	Полдник					
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,76	5,24	24,09	157,64
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80
	Итого за 'Полдник'	**350**	**3,88**	**5,27**	**33,93**	**196,30**
	Итого за день	**1160**	**29,87**	**34,07**	**122,20**	**962,36**
	Итого за период	**13085**	**423**	**333**	**1599**	**11047**

Дата составления	2 сентября 2024 г.
Дата печати	16 августа 2024 г.
Группа	7-11 завтрак
Физ.Норма	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

1

13.09.2024