

СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюремов С.П.



/ Сюремов С.П./

» _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №12



/ Комягин Э.А./

» _____ 2023г.

**Перспективное 10-ти дневное меню
для школьников возраста 7-11 лет
2023 год**

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения (приложение 8-10)»

Меню школьники 7-11лет 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|--|---|-------------------|
| Обед | | | |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем(курица) <i>бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i> | Калорийность-130, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9 | 14,76 |
| 90 | Котлета школьная с соусом томатным 70/20 <i>соус томатный, говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-191, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-12 | 39,00 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупя гречневая, масло сливочное</i> | Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39 | 20,00 |
| 30 | Огурец свежий | Калорийность-3 | 3,00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i> | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31 | 9,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-825, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-116 | 91,76 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|--|---|-------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 200 | Суп крестьянский с крупой <i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i> | Калорийность-178, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12 | 15,76 |
| 100 | Котлета рыбная с соусом молочным 70/30 <i>минтай, соус молочный, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i> | Калорийность-192, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-10 | 43,00 |
| 150 | Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i> | Калорийность-184, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22 | 21,00 |
| 200 | Кисель из концентрата плодового <i>концентрат киселя, сахар</i> | Калорийность-151, Углеводы-34 | 6,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-828, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-103 | 91,76 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|---|--|----------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом <i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i> | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5 | 9,00 |
| 200 | Суп-лапша домашняя <i>бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная</i> | Калорийность-161, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13 | 13,76 |
| 150 | Запеканка из творога <i>творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15 %, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое</i> | Калорийность-359, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-26 | 43,00 |
| 30 | Молоко сгущенное | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17 | 10,00 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар</i> | Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25 | 10,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-927, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-111 | 91,76 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|---|--|----------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем <small>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</small> | Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12 | 13,76 |
| 100 | Тефтели из говядины с рисом("Ежубли") в том.соусе 70/30 <small>говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с</small> | Калорийность-229, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-12 | 51,00 |
| 150 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное</small> | Калорийность-220, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36 | 11,00 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</small> | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 | 10,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-824, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-101 | 91,76 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|--|--|--|----------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 40/20 | Булочка домашняя с сыром | Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25 | 20,00 |
| <i>мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная</i> | | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми(горох) | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17 | 12,76 |
| <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i> | | | |
| 100 | Котлета из курицы с соусом молочным 70/30 | Калорийность-196, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-10 | 30,00 |
| <i>филе грудки цыплят-бройлеров I категории охлажденное, соус молочный, хлеб пшеничный</i> | | | |
| 150 | Рагу из овощей | Калорийность-222, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-18 | 17,00 |
| <i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i> | | | |
| 200 | Компот из яблок | Калорийность-103, Углеводы-25 | 9,00 |
| <i>яблоки, сахар</i> | | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-953, Белки-31, Жиры-42, Углеводы-110 | 91,76 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|--|----------------------|
| Обед | | | |
| 200 | Рассольник ленинградский с курицей | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15 | 14,76 |
| <i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i> | | | |
| 140 | Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай 70/70 | Калорийность-176, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7 | 45,00 |
| <i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i> | | | |
| 150 | Рис отварной | Калорийность-234, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40 | 17,00 |
| <i>крупа рисовая, масло сливочное</i> | | | |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31 | 9,00 |
| <i>смесь сухофруктов, сахар</i> | | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-828, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-118 | 91,76 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|---|---|-------------------|
| Обед | | | |
| 40 | Яйцо вареное | Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5 | 8,00 |
| 200 | Суп-пюре из картофеля <i>бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное</i> | Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21 | 13,76 |
| 10 | Гренки из пшеничного хлеба | Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8 | 2,00 |
| 100 | Котлета из говядины с соусом томатным 70/30 <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i> | Калорийность-242, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-14 | 43,00 |
| 150 | Капуста тушеная <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с</i> | Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17 | 13,00 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i> | Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31 | 9,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-825, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-101 | 91,76 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|---|--|----------------------|
| Обед | | | |
| 200 | Суп с рыбными консервами <small>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</small> | Калорийность-94, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14 | 24,76 |
| 90 | Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным 60/30 <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</small> | Калорийность-256, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-5 | 44,00 |
| 150 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное</small> | Калорийность-227, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36 | 11,00 |
| 200 | Кисель из концентрата плодового <small>концентрат киселя, сахар</small> | Калорийность-131, Углеводы-34 | 6,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-831, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-114 | 91,76 |

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|---|---|-------------------|
| Обед | | | |
| 200 | Суп из овощей с курицей <i>бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-154, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-9 | 15,76 |
| 90 | Голубцы ленивые в соусе сметанном 70/20 <i>капуста, говядина коплетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</i> | Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-6 | 40,00 |
| 150 | Картофель, тушеный с луком <i>картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i> | Калорийность-249, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-24 | 19,00 |
| 200 | Компот из яблок <i>яблоки, сахар</i> | Калорийность-113, Углеводы-25 | 11,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-831, Белки-19, Жиры-30, Углеводы-89 | 91,76 |

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|--|---|-------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 200 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15 | 10,76 |
| <i>бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i> | | | |
| 100 | Котлета из говядины с соусом томатным 70/30 | Калорийность-204, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-14 | 39,00 |
| <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные</i> | | | |
| 150 | Рис отварной | Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40 | 10,00 |
| <i>крупа рисовая, масло сливочное</i> | | | |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 | 9,00 |
| <i>молоко, сахар, какао-порошок</i> | | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| 150 | Фрукт | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 17,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-892, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-134 | 91,76 |

Калькулятор  Сюремов С.П.