

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 12 лет и старше
2023 год**

Основание:

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

Меню 12 лет и старше 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|--|--|----------------------|
| Обед | | | |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем(курица) <i>бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i> | Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11 | 17,89 |
| 100 | Котлета школьная с соусом томатным 80/20 <i>соус томатный, говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-211, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-13 | 43,00 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47 | 24,00 |
| 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-959, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-127 | 102,89 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|--|---|-------------------|
| Обед | | | |
| 250 | Суп крестьянский с крупой <i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i> | Калорийность-235, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16 | 18,89 |
| 110 | Котлета рыбная с соусом молочным 80/30 <i>минтай, соус молочный, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i> | Калорийность-255, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-11 | 47,00 |
| 180 | Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i> | Калорийность-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26 | 24,00 |
| 200 | Кисель из концентрата плодового <i>концентрат киселя, сахар</i> | Калорийность-131, Углеводы-34 | 7,00 |
| 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-959, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-112 | 102,89 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|--|--|---|-------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 80 | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом | Калорийность-104, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6 | 11,00 |
| <i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i> | | | |
| 250 | Суп-лапша домашняя | Калорийность-201, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16 | 14,89 |
| <i>бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная</i> | | | |
| 180 | Запеканка из творога | Калорийность-431, Белки-39, Жиры-16, Углеводы-31 | 51,00 |
| <i>творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15 %, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое</i> | | | |
| 30 | Молоко сгущенное | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17 | 10,00 |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25 | 10,00 |
| <i>шиповник сухой, 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-1 073, Белки-56, Жиры-37, Углеводы-122 | 102,89 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|--|--|----------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем <small>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</small> | Калорийность-188, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15 | 16,89 |
| 110 | Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе <small>говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с</small> | Калорийность-282, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-13 | 57,00 |
| 180 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное</small> | Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43 | 13,00 |
| 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-964, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-112 | 102,89 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 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> | | | |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми(горох) | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22 | 15,89 |
| <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i> | | | |
| 110 | Котлета из курицы с соусом молочным 80/30 | Калорийность-215, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-11 | 35,00 |
| <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, хлеб пшеничный</i> | | | |
| 180 | Рагу из овощей | Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21 | 20,00 |
| <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-1 047, Белки-34, Жиры-47, Углеводы-119 | 102,89 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|---|--|----------------------|
| Обед | | | |
| 250 | Рассольник ленинградский с курицей | Калорийность-212, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18 | 18,89 |
| <i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i> | | | |
| 150 | Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай 75/75 | Калорийность-208, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8 | 49,00 |
| <i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i> | | | |
| 180 | Рис отварной | Калорийность-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48 | 20,00 |
| <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-963, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130 | 102,89 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 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 |
| 250 | Суп-пюре из картофеля <i>бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное</i> | Калорийность-223, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-26 | 15,89 |
| 10 | Гренки из пшеничного хлеба | Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8 | 2,00 |
| 110 | Котлета из говядины с соусом томатным <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i> | Калорийность-286, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-16 | 49,00 |
| 180 | Капуста тушеная <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с</i> | Калорийность-159, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20 | 16,00 |
| 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 |
| Итого за Обед | | Калорийность-960, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-116 | 102,89 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|---|--|----------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</i> | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 | 28,89 |
| 110 | Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i> | Калорийность-296, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-6 | 49,00 |
| 180 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i> | Калорийность-291, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43 | 13,00 |
| 200 | Кисель из концентрата плодового <i>концентрат киселя, сахар</i> | 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-966, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-125 | 102,89 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|----------------------|---|--|----------------------|
| Обед | | | |
| 250 | Суп из овощей с курицей <i>бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</i> | Калорийность-182, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11 | 18,89 |
| 110 | Голубцы ленивые в соусе сметанном <i>капуста, говядина коплетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</i> | Калорийность-234, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-8 | 46,00 |
| 180 | Картофель, тушеный с луком <i>картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i> | Калорийность-315, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29 | 21,00 |
| 200 | Компот из яблок <i>яблоки, сахар</i> | Калорийность-103, 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-957, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-98 | 102,89 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|--|--|----------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19 | 12,89 |
| <i>бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i> | | | |
| 110 | Котлета из говядины с соусом томатным 80/30 | Калорийность-285, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-15 | 45,00 |
| <i>говядина коплетное мясо, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные</i> | | | |
| 180 | Рис отварной | Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48 | 13,00 |
| <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-1051, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-147 | 102,89 |

Калькулятор



Сюремов С.П.