

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 (ОВЗ)
на 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 ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10/30	Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	11,00
200	Каша манная вязкая <i>молоко, крупа манная, масло сливочное</i>	Калорийность-273, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-37	18,23
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный др</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	10,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-83	42,23
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 <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>крупа 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
Итого за день		Калорийность-1 416, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-199	133,99

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
65	Омлет натуральный <i>яйцо диетическое, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	16,00
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая <i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	Калорийность-263, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-37	18,23
200	Чай с лимоном <i>чай-заварка, сахар, лимоны</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	5,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-505, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-69	42,23
<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 <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 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-25, Жиры-19, Углеводы-103	91,76
Итого за день		Калорийность-1 333, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-172	133,99

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20/30	Бутерброд с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр</i>	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	15,00
200	Каша пшеничная вязкая <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-39	18,23
200	Чай с молоком <i>чай-заварка, молоко, сахар</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	6,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-86	42,23
<u>Обед</u>			
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
Итого за день		Калорийность-1 514, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-197	133,99

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10/30	Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	10,00
200	Каша пшенная вязкая <i>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-43	19,23
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	10,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-663, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-98	42,23
<u>Обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем <i>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	13,76
100	Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с</i>	Калорийность-229, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-12	51,00
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	11,00
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</i>	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
Итого за день		Калорийность-1 487, Белки-47, Жиры-55, Углеводы-199	133,99

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Макаронны, запеченные с яйцом <i>макаронные изделия, молоко, яйцо диетическое, масло сливочное, масло растительное</i>	Калорийность-320, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-41	26,23
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный др</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	13,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-501, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	42,23
<u>Обед</u>			
40/20	Булочка домашняя с сыром <i>мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная</i>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	20,00
200	Суп картофельный с бобовыми(горох) <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17	12,76
100	Котлета из курицы с соусом молочным <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-196, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-10	30,00
150	Рагу из овощей <i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-18	17,00
200	Компот из яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	9,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Обед		Калорийность-953, Белки-31, Жиры-42, Углеводы-110	91,76
Итого за день		Калорийность-1 454, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-182	133,99

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20/30	Бутерброд с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр</i>	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	15,00
200	Каша ячневая вязкая <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-39	19,23
200	Чай с сахаром <i>чай-заварка, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	5,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-84	42,23
<u>Обед</u>			
200	Рассольник ленинградский с курицей <i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	14,76
140	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай <i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>	Калорийность-176, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	45,00
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-234, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	17,00
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-828, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-118	91,76
Итого за день		Калорийность-1 384, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-202	133,99

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
25/30	Бутерброд с повидлом <i>повидло, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	13,23
200	Каша рисовая вязкая <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-293, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-43	20,00
200	Чай с молоком <i>чай-заварка, молоко, сахар</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	6,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-614, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-103	42,23
<u>Обед</u>			
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 <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
Итого за день		Калорийность-1 439, Белки-45, Жиры-49, Углеводы-204	133,99

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	8,00
200	Каша "Дружба" <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28	25,23
200	Чай с сахаром <i>чай-заварка, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	6,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-357, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-58	42,23
<u>Обед</u>			
200	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	24,76
90	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i>	Калорийность-256, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-5	44,00
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	11,00
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-831, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-114	91,76
Итого за день		Калорийность-1 188, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-172	133,99

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
25/30	Бутерброд с вареной сгуз. <i>молоко сгущенное вареное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29	11,23
180	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-278, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-39	19,00
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный др</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	9,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-605, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-99	42,23
<u>Обед</u>			
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 <i>капуста, говядина котлетное 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
Итого за день		Калорийность-1 436, Белки-40, Жиры-44, Углеводы-188	133,99

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11лет ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Запеканка рисовая с творогом	Калорийность-348, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-55	27,23
<i>крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15 %, ванилин</i>			
20	Молоко сгущенное	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	7,00
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	5,00
<i>чай-заварка, сахар</i>			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-96	42,23
<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
Итого за день		Калорийность-1 430, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-230	133,99

Калькулятор



Сюремов С.П.