СОГЛАСОВАНО:
ИП Сюремов С.П.
_____/С.П. Сюремов/
«___»_____2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор: МАОУ «СОШ №18»
_____/О.В. Белозерова/
«10» января 2022г.

10-ти дневное меню
для обучающихся 12 лет и старше(ОВЗ)

Основание:

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

(Школьники 12 лет и старше(осень-зима) ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
20/20/5	**Бутерброд с сыром, маслом** *сыр, хлеб пшеничный, масло сливочное*	Калорийность-150, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10	17,15
250	**Каша ячневая вязкая** *молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар*	Калорийность-356, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-49	20,03
200	**Чай с сахаром** *чай-заварка, сахар*	Калорийность-60, Углеводы-15	4,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-566, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-74	41,18
	Обед		
30	**Икра кабачковая(пром.пр-во)**	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	4,52
250	**Суп крестьянский с крупой** *бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16	19,00
80	**Котлета рыбная** *минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное*	Калорийность-167, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-13	28,53
150	**Картофельное пюре** *картофель, молоко, масло сливочное*	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	15,00
20	**Огурец соленый**	Калорийность-3	3,00
200	**Какао с молоком** *молоко, сахар, какао-порошок*	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	12,00
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-810, Белки-39, Жиры-26, Углеводы-103	88,05
	Итого за день	Калорийность-1 376, Белки-56, Жиры-48, Углеводы-177	129,23

Калькулятор _____

(Школьники 12 лет и старше(осень-зима) ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
20/20	**Бутерброд с сыром колбасным** *сыр колбасный, хлеб пшеничный*	Калорийность-156, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	9,00
250	**Каша пшенная вязкая** *молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар*	Калорийность-392, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-54	25,18
200	**Чай с молоком** *чай-заварка, молоко, сахар*	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	7,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-635, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-86	41,18
	Обед		
70	**Биточки из говядины** *говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное*	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-12	47,05
150	**Макаронные изделия отварные** *макаронные изделия, масло сливочное*	Калорийность-1 447, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-240	8,00
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп*	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	9,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
70	**Пирожок печеный из сдобного теста с печенью** *мука в/с, фарш из печени, яйцо диетическое, масло сливочное, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная*	Калорийность-231, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-28	21,00
	Итого за Обед	Калорийность-2 060, Белки-68, Жиры-61, Углеводы-306	88,05
	Итого за день	Калорийность-2 695, Белки-86, Жиры-84, Углеводы-392	129,23

Калькулятор _____

(Школьники 12 лет и старше(осень-зима) ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	11,00
250	Каша "Дружба" молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	21,18
200	Кисель из концентрата плодового концентрат киселя, сахар	Калорийность-131, Углеводы-34	6,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-468, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-84	41,18
	Обед		
250	Борщ с капустой и картофелем бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	16,00
80	Голубцы ленивые капуста, говядина котлетное мясо, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное	Калорийность-114, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-6	25,05
200	Каша ячневая вязкая молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-39	15,00
200	Сок фруктовый/ябл	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	11,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	Кондитерское изделие	Калорийность-133, Белки-34	15,00
	Итого за Обед	Калорийность-924, Белки-61, Жиры-28, Углеводы-105	88,05
	Итого за день	Калорийность-1 392, Белки-75, Жиры-37, Углеводы-189	129,23

Калькулятор _____

(Школьники 12 лет и старше(осень-зима) ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
250	**Каша рисовая вязкая** молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-367, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-54	27,18
200	**Кофейный напиток с молоком** молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	11,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-548, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-85	41,18
	Обед		
60	**Салат из белокочанной капусты с морковью** капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	6,00
70	**Котлета школьная** говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-186, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-11	34,05
150	**Каша гречневая рассыпчатая** крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	12,00
30	**Соус томатный** томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
200	**Компот из плодов и ягод сушеных(курага)** курага, сахар	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	9,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
150	**Плоды свежие/Я**	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18,00
	Итого за Обед	Калорийность-847, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-123	88,05
	Итого за день	Калорийность-1 395, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-208	129,23

Калькулятор _____

(Школьники 12 лет и старше(осень-зима) ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
200	Макаронные изделия отварные с сыром макаронные изделия, сыр, масло сливочное	Калорийность-309, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-43	23,18
200	Чай с молоком чай-заварка, молоко, сахар	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	7,00
75	Булочка "Веснушка" мука в/с, сахар, масло сливочное, изюм, яйцо диетическое, дрожжи, мука в/с на подпыл, соль йодированная	Калорийность-244, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-45	11,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-640, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-105	41,18
	Обед		
250	Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-25	16,25
80	Рулет из говядины с яйцом(паровой) говядина котлетное мясо, яйцо диетическое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-6	41,80
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	15,00
200	Компот из яблок яблоки, сахар	Калорийность-103, Углеводы-25	9,00
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-764, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-103	88,05
	Итого за день	Калорийность-1 404, Белки-47, Жиры-40, Углеводы-208	129,23

Калькулятор _____

(Школьники 12 лет и старше(осень-зима) ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
200	**Запеканка рисовая с творогом** крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15 %, ванилин	Калорийность-348, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-55	26,18
200	**Чай с лимоном** чай-заварка, сахар, лимоны	Калорийность-62, Углеводы-15	5,00
75	**Булочка домашняя** мука в/с, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная	Калорийность-321, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-47	10,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-731, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-117	41,18
	Обед		
20/30	**Бутерброд с сыром** сыр, хлеб пшеничный	Калорийность-195, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-19	18,00
250	**Борщ с капустой и картофелем** бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	18,00
70	**Котлета из курицы** филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный	Калорийность-154, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6	28,05
150	**Рагу из овощей** картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-18	15,00
200	**Кисель из концентрата плодового** концентрат киселя, сахар	Калорийность-131, Углеводы-34	6,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-932, Белки-31, Жиры-45, Углеводы-102	88,05
	Итого за день	Калорийность-1 663, Белки-51, Жиры-65, Углеводы-219	129,23

Калькулятор _____

(Школьники 12 лет и старше(осень-зима) ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
100	**Омлет натуральный** *яйцо диетическое, молоко, масло сливочное*	Калорийность-168, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2	16,18
250	**Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая** *молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар*	Калорийность-278, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-36	14,00
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп*	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	8,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-627, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-69	41,18
	Обед		
250	**Суп-пюре из картофеля** *бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное*	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-26	26,05
10	**Гренки из пшеничного хлеба**	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	2,00
150	**Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай** *минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар*	Калорийность-178, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	36,00
150	**Рис отварной** *крупа рисовая, масло сливочное*	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	12,00
200	**Компот из смеси** *смесь сухофруктов, сахар*	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	9,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-835, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-123	88,05
	Итого за день	Калорийность-1 462, Белки-57, Жиры-52, Углеводы-192	129,23

Калькулятор _____

(Школьники 12 лет и старше(осень-зима) ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
20/20	Бутерброд с маслом масло сливочное, хлеб пшеничный	Калорийность-179, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10	17,15
250	Каша манная молочная жидкая молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное	Калорийность-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40	18,03
200	Чай с молоком чай-заварка, молоко, сахар	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	6,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-532, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-67	41,18
	Обед		
60	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	5,00
250	Суп картофельный с бобовыми(горох) картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	12,00
70/30	Тефтели из говядины в молочном соусе говядина котлетное мясо, соус молочный для запекания, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийность-215, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-11	50,05
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-1 447, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-240	8,00
200	Напиток из шиповника шиповник сухой, сахар	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	7,00
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-2 103, Белки-63, Жиры-57, Углеводы-328	88,05
	Итого за день	Калорийность-2 635, Белки-74, Жиры-81, Углеводы-395	129,23

Калькулятор _____

(Школьники 12 лет и старше(осень-зима) ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
250	Макароны, запеченные с яйцом макаронные изделия, молоко, яйцо диетическое, масло сливочное, масло растительное	Калорийность-400, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-51	29,18
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	9,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-613, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-91	41,18
	Обед		
250	Рассольник ленинградский с курицей бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18	15,00
70/30	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-5	44,05
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	12,00
200	Сок фруктовый/ябл	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	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-915, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-107	88,05
	Итого за день	Калорийность-1 528, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-198	129,23

Калькулятор _____

(Школьники 12 лет и старше(осень-зима) ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
250	**Каша рисовая вязкая** молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	Калорийность-367, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-54	33,18
200	**Чай с лимоном** чай-заварка, сахар, лимоны	Калорийность-62, Углеводы-15	5,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-500, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-84	41,18
	Обед		
250	**Суп-лапша домашняя** бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	17,50
200	**Рагу из овощей с мясом** картофель, говядина котлетное мясо, морковь, горошек зеленый консервы, масло сливочное, мука в/с, лук репчатый, петрушка, соль йодированная	Калорийность-285, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-21	61,55
200	**Кисель из концентрата плодового** концентрат киселя, сахар	Калорийность-131, Углеводы-34	6,00
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
	Итого за Обед	Калорийность-669, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-81	88,05
	Итого за день	Калорийность-1 169, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-165	129,23

Калькулятор _____