

СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюрёмов С.П.


Сюрёмов С.П./

« 30 » августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №18


/Белозерова О.В./

« 30 » августа 2023г.



Перспективное 10-ти дневное меню
для школьников возраста 12 лет и старше
на 2023 год

Основание:

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

Меню 12 и старше 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
100	Салат витаминный <i>капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	10,00
250	Щи из свежей капусты с картофелем(курица) <i>бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-162, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11	17,89
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47	24,00
100	Котлета школьная <i>говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	33,00
30	Соус томатный <i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	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-1 142, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-142	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
250	Суп крестьянский с крупой(курица) <i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16	18,89
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	24,00
100	Котлета рыбная <i>минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>	Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16	44,00
30	Соус молочный <i>молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	3,00
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-873, Белки-41, Жиры-25, Углеводы-120	102,89

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8	11,00
	<i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>		
250	Суп-лапша домашняя(курица)	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-1 091, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-122	102,89

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023г

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(курица) <i>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	16,89
110	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-252, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-13	57,00
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	13,00
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-924, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-112	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023г

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 <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
250	Суп картофельный с бобовыми(горох) <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	15,89
100	Котлета из курицы <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9	32,00
180	Рагу из овощей <i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21	20,00
30	Соус молочный <i>молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	3,00
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-1 093, Белки-37, Жиры-51, Углеводы-120	102,89

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский с курицей	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18	18,89
<i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>			
160	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай	Калорийность-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	49,00
<i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>			
180	Рис отварной	Калорийность-269, 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-882, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
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
100	Котлета из говядины <i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	46,00
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
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Обед		Калорийность-1 041, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-127	102,89

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023г

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-105, 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-279, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-6	49,00
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-261, 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-899, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-125	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
250	Суп из овощей с курицей	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	18,89
<i>бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</i>			
120	Голубцы ленивые в соусе сметанном	Калорийность-190, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-8	46,00
<i>капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</i>			
180	Картофель, тушеный с луком	Калорийность-275, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29	21,00
<i>картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200	Компот из яблок	Калорийность-103, Углеводы-25	11,00
<i>яблоки, 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-833, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-98	102,89

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
250	Суп с макаронами 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>			
100	Котлета из говядины	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	42,00
<i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>			
180	Рис отварной	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	13,00
<i>крупа рисовая, масло сливочное</i>			
30	Соус томатный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
<i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</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-1 103, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-151	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.