

СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюремов С.П.

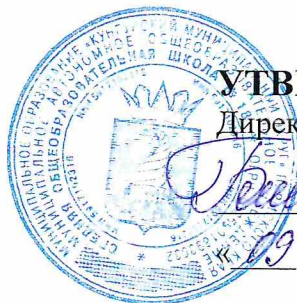


/Сюремов С.П./

« 09 » января 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №18



/Белозерова О.В./

« 09 » января 2024г.

Перспективное 10-ти дневное меню
для школьников возраста 7-11 лет (ОВЗ)
на 2024 год

Основание:

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

Меню школьников 7-11 лет ОВЗ 2024г

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	12,00
200	Каша манная вязкая <i>молоко, крупа манная, масло сливочное</i>	Калорийность-273, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-37	19,30
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	44,30
<u>Обед</u>			
60	Огурец свежий	Калорийность-7	6,00
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	16,26
90	Котлета школьная <i>говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-239, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-14	39,00
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	17,00
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 ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Обед		Калорийность-899, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-120	96,26
Итого за день		Калорийность-1 490, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-203	140,56

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет ОВЗ 2024г

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	17,00
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	19,30
200	Чай с лимоном <i>чай-заварка, сахар, лимоны</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	5,00
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-575, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-84	44,30
<u>Обед</u>			
200	Суп крестьянский с крупой(курица) <i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	17,26
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	21,00
90	Котлета рыбная <i>минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>	Калорийность-187, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-14	43,00
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	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-784, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-110	96,26
Итого за день		Калорийность-1 359, Белки-56, Жиры-40, Углеводы-194	140,56

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьников 7-11 лет ОВЗ 2024г

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	16,00
200	Каша пшеничная вязкая б/с <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-39	19,30
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	44,30
<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(курица) <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	15,26
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	46,00
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	96,26
Итого за день		Калорийность-1 514, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-197	140,56

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьников 7-11 лет ОВЗ 2024г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	11,00
200	Каша пшенная вязкая <i>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-313, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-43	20,30
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	44,30
<u>Обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем(курица) <i>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	15,26
120	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-275, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-15	54,00
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-217, 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-867, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-104	96,26
Итого за день		Калорийность-1 530, Белки-49, Жиры-58, Углеводы-202	140,56

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьников 7-11 лет ОВЗ 2024г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
20/30	Бутерброд с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр</i>	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	16,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
200	Чай с сахаром <i>чай-заварка, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	5,00
200	Каша ячневая вязкая <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-39	20,30
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-84	44,30
Обед			
200	Рассольник ленинградский с курицей <i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	16,26
150	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай <i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>	Калорийность-166, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	48,00
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-224, 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-788, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-118	96,26
Итого за день		Калорийность-1 344, Белки-48, Жиры-38, Углеводы-202	140,56

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьников 7-11 лет ОВЗ 2024г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
55	Бутерброд с повидлом <i>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	14,30
200	Каша рисовая вязкая <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-293, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-43	21,00
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	44,30
<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	15,26
10	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	2,00
90	Котлета из говядины <i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15	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 пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Обед		Калорийность-937, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-117	96,26
Итого за день		Калорийность-1 551, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-220	140,56

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьников 7-11 лет ОВЗ 2024г

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	9,00
200	Каша "Дружба" <small>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар</small>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28	26,30
200	Чай с сахаром <small>чай-заварка, сахар</small>	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	44,30
<u>Обед</u>			
200	Суп с рыбными консервами <small>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</small>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	26,26
150	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</small>	Калорийность-381, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-8	47,00
150	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-217, 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-936, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-117	96,26
Итого за день		Калорийность-1 293, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-175	140,56

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет ОВЗ 2024г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50	Бутерброд с вареной сгущ. <i>хлеб пшеничный, молоко сгущенное вареное</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	12,30
180	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-278, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-39	20,00
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</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-592, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-96	44,30
<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-114, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-9	17,26
110	Голубцы ленивые в соусе сметанном <i>капуста, говядина коплетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-174, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-8	43,00
150	Картофель, тушеный с луком <i>картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-229, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-24	19,00
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-743, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-91	96,26
Итого за день		Калорийность-1 335, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-187	140,56

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьников 7-11 лет ОВЗ 2024г

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	28,30
<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	8,00
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	44,30
<u>Обед</u>			
200	Суп с макаронами изделиями и картофелем	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15	12,26
<i>бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>			
90	Котлета из говядины	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15	39,00
<i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>			
150	Рис отварной	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	10,00
<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-993, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-137	96,26
Итого за день		Калорийность-1 531, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-233	140,56

Калькулятор



Сюремов С.П.