

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
завтрак/ на 2024 год

Основание:

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

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 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 |
| 60 | Огурец свежий | Калорийность-7 | 6,00 |
| 90 | Котлета школьная | Калорийность-239, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-14 | 43,26 |
| <i>говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i> | | | |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39 | 23,00 |
| <i>крупа гречневая, 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 | Чай с лимоном | Калорийность-62, Углеводы-15 | 6,00 |
| <i>чай-заварка, сахар, лимоны</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 Завтрак | | Калорийность-773, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-95 | 96,26 |

Калькулятор _____ Сюремов С.П. _____

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 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 | 26,26 |
| 100 | Котлета рыбная <i>минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i> | Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16 | 41,00 |
| 150 | Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i> | Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22 | 16,00 |
| 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 ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-727, Белки-39, Жиры-20, Углеводы-100 | 96,26 |

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2024г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---|--|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5 | 9,00 |
| <i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i> | | | |
| 200 | Запеканка из творога | Калорийность-479, Белки-43, Жиры-17, Углеводы-35 | 64,26 |
| <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 | 7,00 |
| <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 Завтрак | | Калорийность-886, Белки-51, Жиры-25, Углеводы-107 | 96,26 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2024г

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 120 | 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-275, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-15 | 63,26 |
| 150 | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное</small> | Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36 | 15,00 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный др</small> | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 | 12,00 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 3,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-725, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-92 | 96,26 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 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 | 21,00 |
| 90 | Котлета из курицы <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный</i> | Калорийность-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8 | 43,26 |
| 150 | Рагу из овощей <i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i> | Калорийность-222, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-18 | 21,00 |
| 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 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-712, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-68 | 96,26 |

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2024г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Бутерброд с повидлом <i>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</i> | Калорийность-118, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20 | 14,00 |
| 140 | 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 | 49,26 |
| 150 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное</i> | Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40 | 17,00 |
| 200 | Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i> | Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 | 13,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-702, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-102 | 96,26 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 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 |
| 90 | Котлета из говядины <i>говядина комлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i> | Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15 | 57,26 |
| 75 | Капуста тушеная <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с</i> | Калорийность-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8 | 9,00 |
| 75 | Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i> | Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11 | 9,00 |
| 200 | Чай с лимоном <i>чай-заварка, сахар, лимоны</i> | Калорийность-62, Углеводы-15 | 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 Завтрак | | Калорийность-674, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-74 | 96,26 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 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 | 22,00 |
| 150 | Бефстроганов из филе курицы с соусом <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i> | Калорийность-381, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-8 | 50,26 |
| 150 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i> | Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36 | 12,00 |
| 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 Завтрак | | Калорийность-993, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-118 | 96,26 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 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 | 21,26 |
| 250 | Каша "Дружба" <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар</i> | Калорийность-203, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35 | 24,00 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</i> | Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 | 14,00 |
| 30 | Кондитерское изделие | Калорийность-133, Белки-34 | 34,00 |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10 | 3,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-635, Белки-49, Жиры-14, Углеводы-76 | 96,26 |

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2024г

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|--|--|---|-------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом | Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5 | 11,00 |
| <i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i> | | | |
| 200 | Запеканка рисовая с творогом | Калорийность-348, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-55 | 37,26 |
| <i>крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15 %, ванилин</i> | | | |
| 30 | Молоко сгущенное | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17 | 10,00 |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 | 13,00 |
| <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 | 19,00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-851, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-142 | 96,26 |

Калькулятор



Сюремов С.П.