СОГЛАСОВАНО:
ИП Сюремов С.П.

_____ / Сюремов С.П./

«09» января 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №18

_____ /Белозерова О.В./

«09» января 2025г.

Перспективное 10-ти дневное меню для школьников возраста 12 лет и старше (ОВЗ) на 2025 год

Основание:

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

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
40	***Бутерброд с маслом***	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	*13,00*
	хлеб пшеничный, масло сливочное		
250	***Каша манная вязкая***	Калорийность-342, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-46	*27,05*
	молоко, крупа манная, масло сливочное		
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	*10,00*
	молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-660, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-92	*53,05*
	Обед		
100	***Салат витаминный***	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	*10,00*
	капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота		
250	***Щи из свежей капусты с картофелем(курица)***	Калорийность-162, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11	*19,54*
	бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста		
100	***Котлета школьная***	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	*41,00*
	говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная		
180	***Каша гречневая рассыпчатая***	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47	*24,00*
	крупа гречневая, масло сливочное		
30	***Соус томатный***	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	*3,00*
	томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар		
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	*10,00*
	смесь сухофруктов, сахар		
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	*113,54*
	Итого за день	Калорийность-1 802, Белки-57, Жиры-69, Углеводы-234	*166,59*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
75	***Омлет натуральный***	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	*21,00*
	яйцо диетическое, молоко, масло сливочное		
250	***Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая***	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-46	*23,05*
	молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная		
200	***Чай с лимоном***	Калорийность-62, Углеводы-15	*6,00*
	чай-заварка, сахар, лимоны		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-588, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-78	*53,05*
	Обед		
250	***Суп крестьянский с крупой(курица)***	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16	*22,54*
	бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное		
100	***Котлета рыбная***	Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16	*48,00*
	минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное		
180	***Картофельное пюре***	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	*25,00*
	картофель, молоко, масло сливочное		
30	***Соус молочный***	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	*5,00*
	молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар		
200	***Кисель из концентрата плодового***	Калорийность-131, Углеводы-34	*7,00*
	концентрат киселя, сахар		
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	*113,54*
	Итого за день	Калорийность-1 461, Белки-61, Жиры-46, Углеводы-198	*166,59*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
20/30	***Бутерброд с сыром***	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	*17,00*
	хлеб пшеничный, сыр		
250	***Каша пшеничная вязкая б/с***	Калорийность-360, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-49	*27,05*
	молоко, крупа пшеничная, масло сливочное		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
200	***Чай с молоком***	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	*6,00*
	чай-заварка, молоко, сахар		
	Итого за Завтрак	Калорийность-659, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-96	*53,05*
	Обед		
100	***Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом***	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8	*11,00*
	капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота		
250	***Суп-лапша домашняя(курица)***	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	*18,54*
	бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная		
180	***Запеканка из творога***	Калорийность-431, Белки-39, Жиры-16, Углеводы-31	*58,00*
	творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15 %, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое		
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*
	шиповник сухой, сахар		
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	*113,54*
	Итого за день	Калорийность-1 750, Белки-78, Жиры-59, Углеводы-218	*166,59*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
40	***Бутерброд с маслом***	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	*13,00*
	хлеб пшеничный, масло сливочное		
250	***Каша пшенная вязкая***	Калорийность-392, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-54	*27,05*
	молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар		
200	***Какао с молоком***	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	*10,00*
	молоко, сахар, какао-порошок		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-742, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-109	*53,05*
	Обед		
250	***Борщ с капустой и картофелем(курица)***	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	*21,54*
	бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар		
130	***Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе***	Калорийность-301, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-16	*63,00*
	говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с		
180	***Макаронные изделия отварные***	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	*13,00*
	макаронные изделия, масло сливочное		
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	*10,00*
	молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп		
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-973, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-115	*113,54*
	Итого за день	Калорийность-1 715, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-224	*166,59*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
250	***Макароны, запеченные с яйцом***	Калорийность-400, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-51	*37,05*
	макаронные изделия, молоко, яйцо диетическое, масло сливочное, масло растительное		
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	*13,00*
	молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-581, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-82	*53,05*
	Обед		
40/20	***Булочка домашняя с сыром***	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	*20,00*
	мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная		
250	***Суп картофельный с бобовыми(горох)***	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	*18,54*
	картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка		
100	***Котлета из курицы***	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9	*40,00*
	филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный		
180	***Рагу из овощей***	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21	*23,00*
	картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное		
200	***Компот из яблок***	Калорийность-103, Углеводы-25	*9,00*
	яблоки, сахар		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
	Итого за Обед	Калорийность-1 052, Белки-36, Жиры-48, Углеводы-117	*113,54*
	Итого за день	Калорийность-1 633, Белки-55, Жиры-67, Углеводы-199	*166,59*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
20/30	***Бутерброд с сыром*** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	*17,00*
250	***Каша ячневая вязкая*** *молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар*	Калорийность-356, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-49	*28,05*
200	***Чай с сахаром*** *чай-заварка, сахар*	Калорийность-60, Углеводы-15	*5,00*
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-628, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-94	*53,05*
	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	*24,54*
160	***Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай*** *минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар*	Калорийность-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	*53,00*
180	***Рис отварной*** *крупа рисовая, масло сливочное*	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	*21,00*
200	***Компот из смеси сухофруктов*** *смесь сухофруктов, сахар*	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-882, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130	*113,54*
	Итого за день	Калорийность-1 510, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-224	*166,59*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
55	***Бутерброд с повидлом***	Калорийность-163, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	*17,05*
	хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное		
250	***Каша рисовая вязкая***	Калорийность-367, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-54	*27,00*
	молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар		
200	***Чай с молоком***	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	*6,00*
	чай-заварка, молоко, сахар		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-688, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-114	*53,05*
	Обед		
40	***Яйцо вареное***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	*10,00*
250	***Суп-пюре из картофеля***	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-26	*19,54*
	бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное		
10	***Гренки из пшеничного хлеба***	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	*2,00*
100	***Котлета из говядины***	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	*51,00*
	говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное		
180	***Капуста тушеная***	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	*16,00*
	капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с		
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	*9,00*
	смесь сухофруктов, сахар		
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	*113,54*
	Итого за день	Калорийность-1 729, Белки-57, Жиры-59, Углеводы-241	*166,59*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2025г

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	*10,00*
250	***Каша "Дружба"*** *молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар*	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	*34,05*
200	***Чай с сахаром*** *чай-заварка, сахар*	Калорийность-60, Углеводы-15	*6,00*
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-397, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-65	*53,05*
	Обед		
250	***Суп с рыбными консервами*** *картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка*	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	*31,54*
160	***Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным*** *филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка*	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-9	*57,00*
180	***Макаронные изделия отварные*** *макаронные изделия, масло сливочное*	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	*13,00*
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*
30	***Хлеб ржаной***	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	*3,00*
	Итого за Обед	Калорийность-1 026, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-128	*113,54*
	Итого за день	Калорийность-1 423, Белки-53, Жиры-49, Углеводы-193	*166,59*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
50	**Бутерброд с вареной сгущ.**	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	14,05
	хлеб пшеничный, молоко сгущенное вареное		
230	**Макаронные изделия отварные с сыром**	Калорийность-356, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-50	26,00
	макаронные изделия, сыр, масло сливочное		
200	**Кофейный напиток с молоком**	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	10,00
	молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп		
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
	Итого за Завтрак	Калорийность-670, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-107	53,05
	Обед		
250	**Суп из овощей с курицей**	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	23,54
	бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная		
110	**Голубцы ленивые в соусе сметанном**	Калорийность-174, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-8	51,00
	капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное		
180	**Картофель, тушеный с луком**	Калорийность-275, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29	22,00
	картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная		
200	**Компот из яблок**	Калорийность-103, Углеводы-25	11,00
	яблоки, сахар		
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-817, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-98	113,54
	Итого за день	Калорийность-1 487, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-205	166,59

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

ИП Сюремов СП

День 10

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Завтрак		
250	***Запеканка рисовая с творогом***	Калорийность-435, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-69	*37,05*
	крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15 %, ванилин		
20	***Молоко сгущенное***	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	*8,00*
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-60, Углеводы-15	*5,00*
	чай-заварка, сахар		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
	Итого за Завтрак	Калорийность-625, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-110	*53,05*
	Обед		
250	***Суп с макаронными изделиями и картофелем***	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	*15,54*
	бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста		
100	***Котлета из говядины***	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	*50,00*
	говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное		
180	***Рис отварной***	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	*13,00*
	крупа рисовая, масло сливочное		
30	***Соус томатный***	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	*3,00*
	томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар		
200	***Какао с молоком***	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	*9,00*
	молоко, сахар, какао-порошок		
30	***Хлеб ржаной***	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	*3,00*
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*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	*113,54*
	Итого за день	Калорийность-1 728, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-261	*166,59*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.