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 7-11 лет на 2025 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 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
200	***Щи из свежей капусты с картофелем(курица)***	Калорийность-130, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	*10,27*
	бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста		
150	***Каша гречневая рассыпчатая***	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	*18,00*
	крупа гречневая, масло сливочное		
90	***Котлета школьная***	Калорийность-239, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-14	*40,00*
	говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная		
30	***Соус томатный***	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	*3,00*
	томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар		
60	***Огурец свежий***	Калорийность-7	*14,00*
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-899, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-120	*101,27*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

ИП Сюремов СП *День 2*

Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
200	***Суп крестьянский с крупой(курица)***	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	*18,27*
	бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное		
150	***Картофельное пюре***	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	*21,00*
	картофель, молоко, масло сливочное		
90	***Котлета рыбная***	Калорийность-187, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-14	*44,00*
	минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, 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-784, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-110	*101,27*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
60	***Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом***	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	*9,00*
	капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота		
200	***Суп-лапша домашняя(курица)***	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13	*16,27*
	бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная		
150	***Запеканка из творога***	Калорийность-359, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-26	*50,00*
	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-927, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-111	*101,27*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
200	***Борщ с капустой и картофелем(курица)***	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	*15,27*
	бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар		
120	***Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе***	Калорийность-275, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-15	*57,00*
	говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с		
150	***Макаронные изделия отварные***	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	*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-867, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-104	*101,27*

Калькулятор _____ Сюремов С.П. _____ _____

Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
200	***Суп картофельный с бобовыми(горох)***	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17	*14,27*
	картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка		
90	***Котлета из курицы***	Калорийность-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8	*35,00*
	филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный		
150	***Рагу из овощей***	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-18	*20,00*
	картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное		
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		
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-955, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-108	*101,27*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
200	***Рассольник ленинградский с курицей***	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	*19,27*
	бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное		
150	***Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай***	Калорийность-166, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	*49,00*
	минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар		
150	***Рис отварной***	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	*18,00*
	крупа рисовая, масло сливочное		
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	*9,00*
	смесь сухофруктов, сахар		
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-788, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-118	*101,27*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
40	***Яйцо вареное***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	*10,00*
200	***Суп-пюре из картофеля***	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	*16,27*
	бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное		
10	***Гренки из пшеничного хлеба***	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	*2,00*
90	***Котлета из говядины***	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15	*45,00*
	говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное		
150	***Капуста тушеная***	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17	*13,00*
	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-959, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-119	*101,27*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Обед		
200	***Суп с рыбными консервами***	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	*26,27*
	картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка		
150	***Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным***	Калорийность-381, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-8	*52,00*
	филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка		
150	***Макаронные изделия отварные***	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	*11,00*
	макаронные изделия, масло сливочное		
200	***Кисель из концентрата плодового***	Калорийность-131, Углеводы-34	*6,00*
	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-936, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-117	*101,27*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
200	***Суп из овощей с курицей***	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-9	*19,27*
	бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная		
110	***Голубцы ленивые в соусе сметанном***	Калорийность-142, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-6	*45,00*
	капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное		
150	***Картофель, тушеный с луком***	Калорийность-229, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-24	*20,00*
	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-711, Белки-19, Жиры-30, Углеводы-89	*101,27*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

ИП Сюремов СП *День 10*

Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
200	***Суп с макаронными изделиями и картофелем***	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15	*12,27*
	бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста		
90	***Котлета из говядины***	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15	*44,00*
	говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное		
150	***Рис отварной***	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	*10,00*
	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 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	*101,27*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.