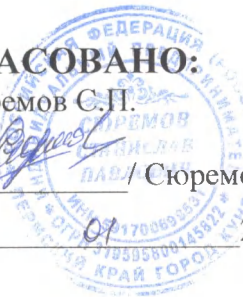


СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюремов С.П.

« 09 » 01 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Голдыревская СОШ»

« 09 » 01 2023г.



Перспективное 10-ти дневное меню
для школьников возраста 12 лет и старше (ОВЗ)
на 2023 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 ОБЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (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
250	Каша манная вязкая <i>молоко, крупа манная, масло сливочное</i>	Калорийность-342, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-46	24,07
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-660, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-92	48,07
<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
100	Котлета школьная <i>говядина коплетное 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
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47	24,00
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
Итого за день		Калорийность-1 802, Белки-57, Жиры-69, Углеводы-234	150,96

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
75	Омлет натуральный <i>яйцо диетическое, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2	18,00
250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая <i>молоко, крупа овсяная геркулес, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-46	21,07
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
Итого за Завтрак		Калорийность-588, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-78	48,07
<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
100	Котлета рыбная <i>минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>	Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16	44,00
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	24,00
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
Итого за день		Калорийность-1 461, Белки-61, Жиры-46, Углеводы-198	150,96

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОБЗ 2023г

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
250	Каша пшеничная вязкая б/с <i>молоко, крупа пшеничная, масло сливочное</i>	Калорийность-360, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-49	23,07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
200	Чай с молоком <i>чай-заварка, молоко, сахар</i>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	6,00
Итого за Завтрак		Калорийность-659, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-96	48,07
<u>Обед</u>			
100	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом <i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8	11,00
250	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-201, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	14,89
180	Запеканка из творога <i>творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое</i>	Калорийность-431, Белки-39, Жиры-16, Углеводы-31	51,00
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-1 091, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-122	102,89
Итого за день		Калорийность-1 750, Белки-78, Жиры-59, Углеводы-218	150,96

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом <small>хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	11,00
250	Каша пшенная вязкая <small>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар</small>	Калорийность-392, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-54	24,07
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар, какао-порошок</small>	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-742, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-109	48,07
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем(курица) <small>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</small>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	16,89
130	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-301, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-16	57,00
180	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное</small>	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	13,00
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</small>	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-973, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-115	102,89
Итого за день		Калорийность-1 715, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-224	150,96

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Макаронны, запеченные с яйцом <small>макаронные изделия, молоко, яйцо диетическое, масло сливочное, масло растительное</small>	Калорийность-400, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-51	33,07
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	12,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-82	48,07
<u>Обед</u>			
40/20	Булочка домашняя с сыром <small>мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подъем, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная</small>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	20,00
250	Суп картофельный с бобовыми(горох) <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</small>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	15,89
100	Котлета из курицы <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный</small>	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9	35,00
180	Рагу из овощей <small>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</small>	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21	20,00
200	Компот из яблок <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-103, Углеводы-25	9,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Обед		Калорийность-1 052, Белки-36, Жиры-48, Углеводы-117	102,89
Итого за день		Калорийность-1 633, Белки-55, Жиры-67, Углеводы-199	150,96

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

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	18,07
250	Каша ячневая вязкая <i>молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-356, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-49	21,00
200	Чай с сахаром <i>чай-заварка, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	6,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-628, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-94	48,07
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский с курицей <i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18	18,89
160	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай <i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>	Калорийность-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	49,00
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	20,00
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-882, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130	102,89
Итого за день		Калорийность-1 510, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-224	150,96

Калькулятор

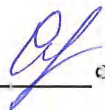


Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

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	14,07
250	Каша рисовая вязкая <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-367, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-54	25,00
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-688, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-114	48,07
<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
Итого за день		Калорийность-1 729, Белки-57, Жиры-59, Углеводы-241	150,96

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

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	8,00
250	Каша "Дружба" <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар</i>	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	31,07
200	Чай с сахаром <i>чай-заварка, сахар</i>	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	48,07
<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
160	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	Калорийность-406, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-9	49,00
<i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i>			
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-1 026, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-128	102,89
Итого за день		Калорийность-1 423, Белки-53, Жиры-49, Углеводы-193	150,96

Калькулятор




Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОВЗ 2023г

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. <small>хлеб пшеничный, молоко сгущенное вареное</small>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	12,07
230	Макаронные изделия отварные с сыром <small>макаронные изделия, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-356, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-50	25,00
200	Кофейный напиток с молоком <small>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	8,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-670, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-107	48,07
<u>Обед</u>			
250	Суп из овощей с курицей <small>бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	18,89
110	Голубцы ленивые в соусе сметанном <small>капуста, говядина коплетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</small>	Калорийность-174, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-8	46,00
180	Картофель, тушеный с луком <small>картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</small>	Калорийность-275, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29	21,00
200	Компот из яблок <small>яблоки, сахар</small>	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-817, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-98	102,89
Итого за день		Калорийность-1 487, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-205	150,96

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше ОБЗ 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Запеканка рисовая с творогом	Калорийность-435, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-69	33,07
<i>крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетического, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15%, ванилин</i>			
20	Молоко сгущенное	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	7,00
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-625, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-110	48,07
<u>Обед</u>			
250	Суп с макаронными 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 комлетное 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 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	102,89
Итого за день		Калорийность-1 728, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-261	150,96

Калькулятор



Сюремов С.П.