

СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюремов С.П.


/ Сюремов С.П./

« 9 » 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Голдыревская СОШ»


/ Сеницкая Т.И./

« 9 » 2023г.



Перспективное 10-ти дневное меню
для школьников возраста 7-11 лет
на 2023 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

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) <i>бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-130, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	14,76
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	17,00
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	37,00
30	Соус томатный <i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	2,00
60	Огурец свежий	Калорийность-7	6,00
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-899, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-120	91,76

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<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	15,76
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	40,00
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	91,76

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</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	Суп-лапша домашняя(курица)	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13	13,76
<i>бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная</i>			
150	Запеканка из творога	Калорийность-359, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-26	43,00
<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	10,00
<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 Обед		Калорийность-927, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-111	91,76

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
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	13,76
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	51,00
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	91,76

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с бобовыми(горох) <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17	12,76
90	Котлета из курицы <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8	30,00
150	Рагу из овощей <i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-18	17,00
40/20	Булочка домашняя с сыром <i>мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подъем, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная</i>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	20,00
200	Компот из яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	9,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Обед		Калорийность-955, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-108	91,76

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	Рассольник ленинградский с курицей	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	14,76
<i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>			
150	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай	Калорийность-166, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	45,00
<i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>			
150	Рис отварной	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	17,00
<i>крупа рисовая, масло сливочное</i>			
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	9,00
<i>смесь сухофруктов, сахар</i>			
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	91,76

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023г

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	8,00
200	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	13,76
<i>бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное</i>			
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	37,00
<i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>			
150	Капуста тушеная	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17	13,00
<i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с</i>			
30	Соус томатный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
<i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>			
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	9,00
<i>смесь сухофруктов, 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 Обед		Калорийность-959, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-119	91,76

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	24,76
	<i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</i>		
150	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	Калорийность-381, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-8	44,00
	<i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i>		
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	11,00
	<i>макаронные изделия, масло сливочное</i>		
200	Кисель из концентрата плодового	Калорийность-131, Углеводы-34	6,00
	<i>концентрат киселя, 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 Обед		Калорийность-936, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-117	91,76

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	Суп из овощей с курицей	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-9	15,76
<i>бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</i>			
90	Голубцы ленивые в соусе сметанном	Калорийность-142, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-6	40,00
<i>капуста, говядина копченое мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</i>			
150	Картофель, тушеный с луком	Калорийность-229, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-24	19,00
<i>картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200	Компот из яблок	Калорийность-103, Углеводы-25	11,00
<i>яблоки, 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 Обед		Калорийность-711, Белки-19, Жиры-30, Углеводы-89	91,76

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет 2023г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	Суп с макаронами изделиями и картофелем	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15	10,76
<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	36,00
<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	91,76

Калькулятор



Сюремов С.П.