

СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюрёмов С.П.

« _____ » _____ 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Филипповская ООШ»

« _____ » _____ 2023г.



Перспективное 10-ти дневное меню
для школьников возраста 12 лет и старше
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 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250	Щи из свежей капусты с картофелем(курица) <i>бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11	17,89
100	Котлета школьная с соусом томатным 80/20 <i>соус томатный, говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-211, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-13	43,00
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47	24,00
30	Огурец свежий	Калорийность-3	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-959, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-127	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<i>Обед</i>			
250	Суп крестьянский с крупой <i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16	18,89
110	Котлета рыбная с соусом молочным 80/30 <i>минтай, соус молочный, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>	Калорийность-255, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-11	47,00
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-215, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	24,00
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-959, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-112	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
80	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом <i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6	11,00
250	Суп-лапша домашняя <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-1 073, Белки-56, Жиры-37, Углеводы-122	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем <i>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-188, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	16,89
110	Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с</i>	Калорийность-282, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-13	57,00
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	13,00
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-964, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-112	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
40/20	Булочка домашняя с сыром	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	20,00
<i>мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная</i>			
250	Суп картофельный с бобовыми(горох)	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	15,89
<i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i>			
110	Котлета из курицы с соусом молочным 80/30	Калорийность-215, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-11	35,00
<i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, хлеб пшеничный</i>			
180	Рагу из овощей	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21	20,00
<i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>			
200	Компот из яблок	Калорийность-103, Углеводы-25	9,00
<i>яблоки, сахар</i>			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
Итого за Обед		Калорийность-1 047, Белки-34, Жиры-47, Углеводы-119	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<i>Обед</i>			
250	Рассольник ленинградский с курицей	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18	18,89
<i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>			
150	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай 75/75	Калорийность-208, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	49,00
<i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>			
180	Рис отварной	Калорийность-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	20,00
<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 пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Обед		Калорийность-963, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<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
110	Котлета из говядины с соусом томатным <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>	Калорийность-286, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-16	49,00
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
Итого за Обед		Калорийность-960, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-116	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	28,89
110	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i>	Калорийность-296, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-6	49,00
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-291, 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-966, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-125	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250	Суп из овощей с курицей <i>бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-182, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	18,89
110	Голубцы ленивые в соусе сметанном <i>капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-8	46,00
180	Картофель, тушеный с луком <i>картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-315, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29	21,00
200	Компот из яблок <i>яблоки, сахар</i>	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-957, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-98	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250	Суп с макаронами 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>			
110	Котлета из говядины с соусом томатным 80/30	Калорийность-285, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-15	45,00
<i>говядина котлетное мясо, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные</i>			
180	Рис отварной	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	13,00
<i>крупа рисовая, масло сливочное</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-1051, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-147	102,89

Калькулятор



Сюремов С.П.