

**СОГЛАСОВАНО:**

ИП Сюремов С.П.

  
Сюремов С.П./

«    »    2023г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАOU «Филипповская ООШ»

  
Гупалова Ю.Н./

«    »    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 7-11лет 2023**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем(курица)</b> <i>бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-130, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	14,76
90	<b>Котлета школьная с соусом томатным 70/20</b> <i>соус томатный, говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-191, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-12	39,00
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	20,00
30	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-3	3,00
200	<b>Компот из смеси</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	9,00
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-825, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-116	<b>91,76</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

**Меню школьники 7-11лет 2023**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
200	<b>Суп крестьянский с крупой</b> <i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-178, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	<b>15,76</b>
100	<b>Котлета рыбная с соусом молочным 70/30</b> <i>минтай, соус молочный, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>	Калорийность-192, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-10	<b>43,00</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-184, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	<b>21,00</b>
200	<b>Кисель из концентрата плодового</b> <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-151, Углеводы-34	<b>6,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-828, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-103	<b>91,76</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

**Меню школьники 7-11лет 2023**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом</b> <i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	<b>9,00</b>
200	<b>Суп-лапша домашняя</b> <i>бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная</i>	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13	<b>13,76</b>
150	<b>Запеканка из творога</b> <i>творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15 %, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое</i>	Калорийность-359, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-26	<b>43,00</b>
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	<b>10,00</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар</i>	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	<b>10,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-927, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-111	<b>91,76</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

**Меню школьники 7-11лет 2023**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	<b>13,76</b>
100	<b>Тефтели из говядины с рисом ("Ежики") в том.соусе 70/30</b> <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с</i>	Калорийность-229, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-12	<b>51,00</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11,00</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный др</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	<b>10,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-824, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-101	<b>91,76</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

**Меню школьники 7-11лет 2023**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
40/20	<b>Булочка домашняя с сыром</b>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	<b>20,00</b>
<i>мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная</i>			
200	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17	<b>12,76</b>
<i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i>			
100	<b>Котлета из курицы с соусом молочным 70/30</b>	Калорийность-196, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-10	<b>30,00</b>
<i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, хлеб пшеничный</i>			
150	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-18	<b>17,00</b>
<i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>			
200	<b>Компот из яблок</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>9,00</b>
<i>яблоки, сахар</i>			
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-953, Белки-31, Жиры-42, Углеводы-110	<b>91,76</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

**Меню школьники 7-11лет 2023**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
200	<b>Рассольник ленинградский с курицей</b>	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	<b>14,76</b>
<i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>			
140	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами/Минтай 70/70</b>	Калорийность-176, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	<b>45,00</b>
<i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>			
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-234, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	<b>17,00</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное</i>			
200	<b>Компот из смеси</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	<b>9,00</b>
<i>смесь сухофруктов, сахар</i>			
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-828, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-118	<b>91,76</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

**Меню школьники 7-11лет 2023**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
40	<b>Яйцо вареное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	<b>8,00</b>
200	<b>Суп-пюре из картофеля</b> <i>бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	<b>13,76</b>
10	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	<b>2,00</b>
100	<b>Котлета из говядины с соусом томатным 70/30</b> <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>	Калорийность-242, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-14	<b>43,00</b>
150	<b>Капуста тушеная</b> <i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с</i>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17	<b>13,00</b>
200	<b>Компот из смеси</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	<b>9,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-825, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-101	<b>91,76</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.



**Меню школьники 7-11лет 2023**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
200	<b>Суп с рыбными консервами</b> <i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-94, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	<b>24,76</b>
90	<b>Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным 60/30</b> <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i>	Калорийность-256, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-5	<b>44,00</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11,00</b>
200	<b>Кисель из концентрата плодового</b> <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-34	<b>6,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-831, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-114	<b>91,76</b>

Калькулятор  Сюремов С.П.

**Меню школьники 7-11лет 2023**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
200	<b>Суп из овощей с курицей</b> <i>бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-9	<b>15,76</b>
90	<b>Голубцы ленивые в соусе сметанном 70/20</b> <i>капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-6	<b>40,00</b>
150	<b>Картофель, тушеный с луком</b> <i>картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	Калорийность-249, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-24	<b>19,00</b>
200	<b>Компот из яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-113, Углеводы-25	<b>11,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-831, Белки-19, Жиры-30, Углеводы-89	<b>91,76</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

## Меню школьники 7-11лет 2023

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> <small>бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</small>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15	<b>10,76</b>
100	<b>Котлета из говядины с соусом томатным 70/30</b> <small>говядина коплетное мясо, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные</small>	Калорийность-204, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-14	<b>39,00</b>
150	<b>Рис отварной</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное</small>	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	<b>10,00</b>
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар, какао-порошок</small>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	<b>9,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
30	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	<b>3,00</b>
150	<b>Фрукт</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>17,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-892, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-134	<b>91,76</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.