СОГЛАСОВАНО:
ИП Сюремов С.П.

_____/Сюремов С.П./

«___»_____2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ Гимназия №16

_____/Целищева М.Г./

«___»_____2022г.

Перспективное 10-ти дневное меню для школьников возраста 12 лет и старше /весенне-летний период/

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения (приложение 8-10)»

Меню 12 лет и старше, 2022 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
20/30	**Бутерброд с сыром** *хлеб пшеничный, сыр*	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	17,63
250	**Борщ с капустой и картофелем** *бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар*	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	18,60
70	**Котлета из курицы** *филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный*	Калорийность-154, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6	21,20
170	**Рагу из овощей** *картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-252, Белки-4, Жиры-17, Углеводы-20	21,14
200	**Кисель из концентрата плодового** *концентрат киселя, сахар*	Калорийность-131, Углеводы-34	5,00
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-979, Белки-33, Жиры-43, Углеводы-115	89,57

Калькулятор _____

Меню 12 лет и старше, 2022 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
250	**Суп-пюре из картофеля** *бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное*	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-26	26,07
10	**Гренки из пшеничного хлеба**	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	2,00
140	**Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай** *минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар*	Калорийность-166, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	37,00
150	**Рис отварной** *крупа рисовая, масло сливочное*	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	12,30
200	**Компот из смеси** *смесь сухофруктов, сахар*	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	6,20
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-894, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-137	89,57

Калькулятор

Меню 12 лет и старше, 2022 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
60	**Салат из свеклы отварной** *свекла, масло растительное*	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	4,30
250	**Суп картофельный с бобовыми(горох)** *картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка*	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	11,20
70/30	**Тефтели из говядины с рисом("Ежики")** *говядина котлетное мясо, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с*	Калорийность-296, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-14	53,00
150	**Макаронные изделия отварные** *макаронные изделия, масло сливочное*	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	7,67
200	**Напиток из шиповника** *шиповник сухой, сахар*	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	7,40
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-954, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-127	89,57

Калькулятор _____

День 4

Меню 12 лет и старше, 2022 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
20	Огурец свежий	Калорийность-2	3,05
250	Рассольник ленинградский с курицей	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18	14,57
	бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное		
70/30	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-5	42,00
	филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка		
170	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-291, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45	15,00
	крупа гречневая, масло сливочное		
200	Сок фруктовый/ябл	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	8,95
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-951, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-113	89,57

Калькулятор

День 5

Меню 12 лет и старше, 2022 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
250	**Суп-лапша домашняя** *бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная*	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	16,00
200	**Каша ячневая вязкая** *молоко, крупа ячневая, масло сливочное, сахар*	Калорийность-284, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-39	23,00
70	**Биточки из курицы** *филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное*	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12	36,87
30	**Соус томатный** *томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар*	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	2,70
200	**Кисель из концентрата плодового** *концентрат киселя, сахар*	Калорийность-131, Углеводы-34	5,00
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-993, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-128	89,57

Калькулятор

Меню 12 лет и старше, 2022 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
30	**Икра кабачковая(пром.пр-во)**	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	5,30
250	**Суп крестьянский с крупой** *бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16	19,60
80	**Котлета рыбная** *минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное*	Калорийность-167, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-13	29,37
150	**Картофельное пюре** *картофель, молоко, масло сливочное*	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	18,90
30	**Огурец соленый**	Калорийность-4, Углеводы-1	4,10
200	**Компот из смеси** *смесь сухофруктов, сахар*	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	6,30
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-790, Белки-36, Жиры-23, Углеводы-110	89,57

Калькулятор

День 7

Меню 12 лет и старше, 2022 г.

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)** *бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста*	Калорийность-162, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11	17,00
20	**Огурец свежий**	Калорийность-2	3,00
70	**Биточки из говядины** *говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное*	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-12	42,57
30	**Соус молочный** *молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар*	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	4,00
170	**Макаронные изделия отварные** *макаронные изделия, масло сливочное*	Калорийность-246, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-41	9,00
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп*	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	8,00
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-904, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-108	89,57

Калькулятор

Меню 12 лет и старше, 2022 г.

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	10,30
250	**Суп с рыбными консервами** *картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка*	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	32,52
250	**Каша "Дружба"** *молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар*	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	12,20
200	**Компот из яблок** *яблоки, сахар*	Калорийность-103, Углеводы-25	8,95
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	**Кондитерское изделие**	Калорийность-133, Белки-34	19,60
	Итого за Обед	Калорийность-730, Белки-52, Жиры-12, Углеводы-102	89,57

Калькулятор

Меню 12 лет и старше, 2022 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
80	**Салат из белокочанной капусты с морковью** *капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота*	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8	10
70	**Котлета школьная** *говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная*	Калорийность-186, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-11	25
200	**Каша гречневая рассыпчатая** *крупа гречневая, масло сливочное*	Калорийность-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53	20
30	**Соус томатный** *томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар*	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	2
200	**Компот из плодов и ягод сушеных(курага)** *курага, сахар*	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	8,97
30	**Хлеб ржаной**	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3
30	**Хлеб пшеничный**	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3
160	**Плоды свежие/Я**	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	17,6
	Итого за Обед	Калорийность-964, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-140	89,57

Калькулятор _____

День 10

Меню 12 лет и старше, 2022 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
20	Огурец свежий	Калорийность-2	3,07
20	Помидоры свежие	Калорийность-5, Углеводы-1	5,00
250	Суп молочный с макаронными изделиями молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-25	14,00
250	Плов из отварной птицы(филе) бульон из филе курицы, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь	Калорийность-577, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-46	53,00
200	Компот из яблок яблоки, сахар	Калорийность-103, Углеводы-25	8,50
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-997, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-122	89,57

Калькулятор _____