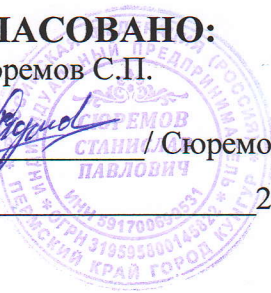


СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюремов С.П.

 / Сюремов С.П./

« _____ » 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Гимназия №16

 Щелищева М.Г. /

« _____ » 2025г.



**Перспективное 12-ти дневное меню
для детей участников СВО
на 2025 год**

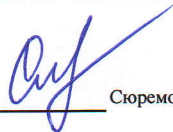
Основание:

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

Меню для детей участников СВО 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
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	21,18
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47	24,00
100	Котлета школьная <i>говядина котлетное 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	44,00
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	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-1 142, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-142	118,18

Калькулятор

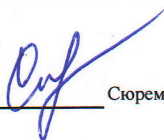


Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<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	23,18
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	25,00
100	Котлета рыбная <i>минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>	Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16	50,00
30	Соус молочный <i>молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	6,00
200	Кисель из концентрата плодового <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-34	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-873, Белки-41, Жиры-25, Углеводы-120	118,18

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Обед

100	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8	11,00
-----	--	---	-------

капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота

250	Суп-лапша домашняя(курица)	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	19,18
-----	---------------------------------------	--	-------

бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная

180	Запеканка из творога	Калорийность-431, Белки-39, Жиры-16, Углеводы-31	61,00
-----	-----------------------------	---	-------

творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15 %, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое

30	Молоко сгущенное	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	10,00
----	-------------------------	--	-------

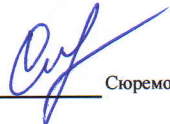
200	Напиток из шиповника	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	11,00
-----	-----------------------------	--	-------

шиповник сухой, сахар

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	118,18
----------------------	--	--	--------

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Обед

250	Борщ с капустой и картофелем(курица)	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	22,18
-----	---	---	-------

бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар

110	Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе	Калорийность-252, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-13	66,00
-----	---	--	-------

говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с

180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	13,00
-----	------------------------------------	--	-------

макаронные изделия, масло сливочное

200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	11,00
-----	-----------------------------------	--	-------

молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп

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-924, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-112	118,18
----------------------	--	---	--------

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 2025г

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 **21,00**

мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная

250 **Суп картофельный с бобовыми(горох)** Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22 **19,18**

картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка

100 **Котлета из курицы** Калорийность-220, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9 **42,00**

филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный

180 **Рагу из овощей** Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21 **23,00**

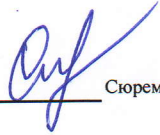
картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное

200 **Компот из яблок** Калорийность-103, Углеводы-25 **10,00**

яблоки, сахар

30 **Хлеб пшеничный** Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 **3,00**

Итого за Обед Калорийность-1 093, Белки-37, Жиры-51, Углеводы-120 **118,18**

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
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	24,18
100	Котлета школьная <i>говядина котлетное 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	50,00
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 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-984, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-125	118,18

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250	Рассольник ленинградский с курицей	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18	25,18
<i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>			
160	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай	Калорийность-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	56,00
<i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>			
180	Рис отварной	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	21,00
<i>крупа рисовая, масло сливочное</i>			
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	10,00
<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-882, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130	118,18

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 2025г

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	10,00
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	20,18
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	55,00
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	118,18

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Обед

250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	31,18
-----	---------------------------------	---	--------------

картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка

160	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	Калорийность-279, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-6	62,00
-----	--	--	--------------

филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка

180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	13,00
-----	--	---	--------------

макаронные изделия, масло сливочное

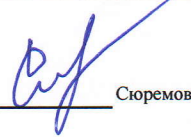
200	Кисель из концентрата плодового	Калорийность-131, Углеводы-34	6,00
-----	--	-------------------------------	-------------

концентрат киселя, сахар

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-31, Жиры-30, Углеводы-125	118,18
----------------------	--	--	---------------

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
--------------	--------------------	--	----------------------

Обед

250 **Суп из овощей с курицей** Калорийность-142, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11 **24,18**

бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная

120 **Голубцы ленивые в соусе сметанном** Калорийность-190, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-8 **55,00**

капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное

180 **Картофель, тушеный с луком** Калорийность-275, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29 **22,00**

картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная

200 **Компот из яблок** • Калорийность-103, Углеводы-25 **11,00**
яблоки, сахар

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-833, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-98 **118,18**

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 2025г

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	16,18
<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	53,00
<i>говядина котлетное 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	10,00
<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-1 103, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-151	118,18

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
250	Рассольник домашний(курица) <i>бульон из курицы, картофель, капуста, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-16	25,18
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	56,00
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	21,00
200	Компот из смеси сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	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-784, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-106	118,18

Калькулятор

Сюремов С.П.