

СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюремов С.П.


/Сюремов С.П./
«_____» _____ 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Гимназия №16


/Целищева М.Г./
«_____» _____ 2025г.



**Перспективное 12-ти дневное меню
для школьников возраста 12 лет и старше
на 2025 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 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

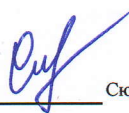
Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
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 12 лет и старше 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 12 лет и старше 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

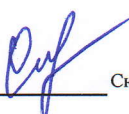
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	11,00
-----	-----------------------------------	--	-------

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
----	--------------------	---------------------------------------	------

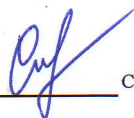
Итого за Обед		Калорийность-924, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-112	118,18
----------------------	--	---	--------

Калькулятор  Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 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 мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	21,00
250	Суп картофельный с бобовыми(горох) картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	19,18
100	Котлета из курицы филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9	42,00
180	Рагу из овощей картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21	23,00
200	Компот из яблок яблоки, сахар	Калорийность-103, Углеводы-25	10,00
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 12 лет и старше 2025г

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-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 12 лет и старше 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250	Рассольник ленинградский с курицей <i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18	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	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	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-882, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130	118,18

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2025г

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	10,00
250	Суп-пюре из картофеля	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-26	20,18
<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
100	Котлета из говядины	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	55,00
<i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>			
180	Капуста тушеная	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	16,00
<i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с</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-1 041, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-127	118,18

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 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 12 лет и старше 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
-----	------------------------	-------------------------------	--------------

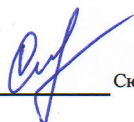
яблоки, сахар

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 12 лет и старше 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250	Суп с макаронными 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 12 лет и старше 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.