

**СОГЛАСОВАНО:**

ИП Сюремов С.П.



Сюремов С.П./

« \_\_\_\_\_ »

2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ Гимназия №16



Целищева М.Г./

« \_\_\_\_\_ » 2025г.

**Перспективное 10-ти дневное меню  
для школьников возраста 7-11 лет  
на 2025 год**

Основание:

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

## Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
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	<b>13,40</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	<b>18,00</b>
90	<b>Котлета школьная</b> <i>говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-239, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-14	<b>43,00</b>
30	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	<b>3,00</b>
60	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-7	<b>12,00</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	<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-899, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-120	<b>105,40</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

# Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	<b>Суп крестьянский с крупой(курица)</b> <i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	<b>18,40</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	<b>21,00</b>
90	<b>Котлета рыбная</b> <i>минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>	Калорийность-187, Белки-22, Жиры-5, Углеводы-14	<b>46,00</b>
30	<b>Соус молочный</b> <i>молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	<b>6,00</b>
200	<b>Кисель из концентрата плодового</b> <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-34	<b>8,00</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-784, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-110	<b>105,40</b>

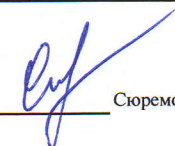
Калькулятор

Сюремов С.П.

# Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом</b>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	9,00
<i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>			
200	<b>Суп-лапша домашняя(курица)</b>	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13	16,40
<i>бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная</i>			
150	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-359, Белки-33, Жиры-13, Углеводы-26	53,00
<i>творог, молоко, крупа манная, сахар, сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное, яйцо диетическое</i>			
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	10,00
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	11,00
<i>шиповник сухой, сахар</i>			
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-927, Белки-48, Жиры-30, Углеводы-111	<b>105,40</b>

Калькулятор


 Сюремов С.П.

**Меню школьники 7-11 лет 2025г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	<b>Борщ с капустой и картофелем(курица)</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>15,40</b>
120	<b>Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе</b> <i>говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с</i>	Калорийность-275, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-15	<b>60,00</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	<b>13,00</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>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-867, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-104	<b>105,40</b>

Калькулятор

Сюремов С.П.

## Меню школьники 7-11 лет 2025г

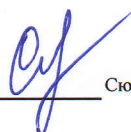
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b> <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17	<b>14,40</b>
90	<b>Котлета из курицы</b> <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8	<b>37,00</b>
150	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-18	<b>20,00</b>
40/20	<b>Булочка домашняя с сыром</b> <i>мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная</i>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	<b>21,00</b>
200	<b>Компот из яблок</b> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>10,00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-955, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-108	<b>105,40</b>

Калькулятор  Сюремов С.П.

## Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	<b>Рассольник ленинградский с курицей</b>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	<b>19,40</b>
<i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>			
150	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай</b>	Калорийность-166, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	<b>52,00</b>
<i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>			
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	<b>18,00</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное</i>			
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	<b>10,00</b>
<i>смесь сухофруктов, сахар</i>			
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-788, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-118	<b>105,40</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.

## Меню школьники 7-11 лет 2025г

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>10,00</b>
200	<b>Суп-пюре из картофеля</b>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	<b>16,40</b>
<i>бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное</i>			
10	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	<b>2,00</b>
90	<b>Котлета из говядины</b>	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15	<b>49,00</b>
<i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>			
150	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-17	<b>13,00</b>
<i>капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с</i>			
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</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-959, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-119	<b>105,40</b>

Калькулятор  Сюремов С.П.



**Меню школьники 7-11 лет 2025г**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	<b>25,40</b>
	<i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</i>		
150	<b>Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным</b>	Калорийность-381, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-8	<b>57,00</b>
	<i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i>		
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	<b>11,00</b>
	<i>макаронные изделия, масло сливочное</i>		
200	<b>Кисель из концентрата плодового</b>	Калорийность-131, Углеводы-34	<b>6,00</b>
	<i>концентрат киселя, 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-936, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-117	<b>105,40</b>

Калькулятор  Сюремов С.П.

## Меню школьники 7-11 лет 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	<b>Суп из овощей с курицей</b>	Калорийность-114, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-9	<b>19,40</b>
	<i>бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</i>		
110	<b>Голубцы ленивые в соусе сметанном</b>	Калорийность-142, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-6	<b>49,00</b>
	<i>капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</i>		
150	<b>Картофель, тушеный с луком</b>	Калорийность-229, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-24	<b>20,00</b>
	<i>картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	<b>Компот из яблок</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>11,00</b>
	<i>яблоки, 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-711, Белки-19, Жиры-30, Углеводы-89	<b>105,40</b>

Калькулятор


 Сюремов С.П.

## Меню школьники 7-11 лет 2025г

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>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-15	12,40
<i>бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>			
90	<b>Котлета из говядины</b>	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15	47,00
<i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>			
150	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	10,00
<i>крупа рисовая, масло сливочное</i>			
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
<i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>			
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	10,00
<i>молоко, сахар, какао-порошок</i>			
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
150	<b>Фрукт</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	17,00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-993, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-137	<b>105,40</b>

Калькулятор


 Сюремов С.П.