

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
завтрак 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 Завтрак 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10,00
60	Огурец свежий	Калорийность-7	12,00
90	Котлета школьная	Калорийность-239, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-14	45,40
говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров I категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	23,00
крупка гречневая, масло сливочное			
30	Соус томатный	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар			
200	Чай с лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	6,00
чай-заварка, сахар, лимоны			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-773, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-95	105,40

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20/30	Бутерброд с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр</i>	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	21,40
100	Котлета рыбная <i>минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>	Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16	46,00
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	21,00
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 ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-727, Белки-39, Жиры-20, Углеводы-100	105,40

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2025г

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

Завтрак

60	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	9,00
----	--	---	------

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

200	Запеканка из творога	Калорийность-479, Белки-43, Жиры-17, Углеводы-35	69,40
-----	-----------------------------	---	-------

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 Завтрак		Калорийность-886, Белки-51, Жиры-25, Углеводы-107	105,40
-------------------------	--	--	---------------

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с	Калорийность-275, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-15	71,40
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	16,00
200	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	12,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-725, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-92	105,40

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
65	Омлет натуральный <i>яйцо диетическое, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	27,00
90	Котлета из курицы <i>филе грудки цыплят-бройлеров I категории охлажденное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-8	46,40
150	Рагу из овощей <i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-18	21,00
200	Чай с сахаром <i>чай-заварка, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	5,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-712, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-68	105,40

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с повидлом <i>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20	18,00
140	Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай <i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>	Калорийность-166, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	52,40
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	18,00
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	14,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-702, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-102	105,40

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	10,00
90	Котлета из говядины говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-15	61,40
75	Капуста тушеная капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	11,00
75	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	11,00
200	Чай с лимоном чай-заварка, сахар, лимоны	Калорийность-62, Углеводы-15	6,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-674, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-74	105,40

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
20/30	Бутерброд с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр</i>	Калорийность-141, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	24,00
150	Бефстроганов из филе курицы с соусом <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i>	Калорийность-381, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-8	56,40
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-217, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-36	13,00
200	Кисель из концентрата плодового <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-34	6,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-993, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-118	105,40

Калькулятор

Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	27,40
250	Каша "Дружба" молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар	Калорийность-203, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	25,00
200	Кофейный напиток с молоком молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14,00
30	Кондитерское изделие	Калорийность-133, Белки-34	36,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Завтрак		Калорийность-635, Белки-49, Жиры-14, Углеводы-76	105,40

Калькулятор



Сюремов С.П.

Меню школьники 7-11 лет Завтрак 2025г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
60	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	11,00
<i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>			
200	Запеканка рисовая с творогом	Калорийность-348, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-55	46,40
<i>крупа рисовая, творог, сахар, яйцо диетическое, масло сливочное, сухари панировочные, сметана 15 %, ванилин</i>			
30	Молоко сгущенное	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	10,00
200	Какао с молоком	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	13,00
<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	19,00
Итого за Завтрак		Калорийность-851, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-142	105,40

Калькулятор

Сюремов С.П.