

СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюрёмов С.П.

« Сюрёмов/
2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор: МАОУ «ГИМНАЗИЯ №16»

« /М.Г. Целищева/
2022г.



10-ти дневное меню для обучающихся 7-11 лет

Основание:

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

(Школьники 7-11 лет(осень-зима))

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	4,52
200	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	15,00
	<i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>		
70	Котлета рыбная	Калорийность-146, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-11	23,00
	<i>минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>		
150	Картофельное пюре	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	15,00
	<i>картофель, молоко, масло сливочное</i>		
20	Огурец соленый	Калорийность-3	3,00
200	Какао с молоком	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	12,00
	<i>молоко, сахар, какао-порошок</i>		
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-752, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-97	78,52

Калькулятор



(Школьники 7-11 лет(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Биточки из говядины <i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-10	39,52
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-1 447, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-240	8,00
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	9,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
60	Пирожок печеный из сдобного теста с печенью <i>мука в/с, фарш из печени, яйцо диетическое, масло сливочное, сахар, масло растительное, дрожжи, соль йодированная</i>	Калорийность-198, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-24	19,00
Итого за Обед		Калорийность-1 996, Белки-64, Жиры-58, Углеводы-300	78,52

Калькулятор



(Школьники 7-11 лет(осень-зима))

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	11,00
200	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	25,52
200	Каша "Дружба" <i>молоко, крупа рисовая, крупа пшено, сахар</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28	11,00
200	Компот из яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	9,00
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	16,00
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-50, Жиры-10, Углеводы-92	78,52

Калькулятор



(Школьники 7-11 лет(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста, морковь, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	6,00
60	Котлета школьная <i>говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-9	24,52
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	12,00
30	Соус томатный <i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
200	Компот из плодов и ягод сушеных(курага) <i>курага, сахар</i>	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	9,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	3,00
150	Фрукты свежие/Я	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	18,00
Итого за Обед		Калорийность-820, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-121	78,52

Калькулятор



(Школьники 7-11 лет(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар</small>	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20	13,00
70	Рулет из говядины с яйцом(паровой) <small>говядина котлетное мясо, яйцо диетическое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-5	35,52
150	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное</small>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	15,00
200	Компот из яблок <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-103, Углеводы-25	9,00
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-702, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-97	78,52

Калькулятор



(Школьники 7-11 лет(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
20/30	Бутерброд с сыром <i>сыр, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-195, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-19	18,00
200	Борщ с капустой и картофелем <i>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	14,00
60	Котлета из курицы <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-132, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-5	22,52
150	Рагу из овощей <i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-18	15,00
200	Кисель из концентрата плодового <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-34	6,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Обед		Калорийность-874, Белки-29, Жиры-41, Углеводы-98	78,52

Калькулятор



(Школьники 7-11 лет(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
200	Суп-пюре из картофеля <i>бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21	19,00
10	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	2,00
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	33,52
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	12,00
200	Компот из смеси <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	9,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Обед		Калорийность-778, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-117	78,52

Калькулятор



(Школьники 7-11 лет(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	5,00
200	Суп картофельный с бобовыми(горох) <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17	10,00
60/30	Тефтели из говядины в молочном соусе <i>говядина котлетное мясо, соус молочный для запекания, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-194, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-10	42,52
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийность-1 447, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-240	8,00
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар</i>	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	7,00
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-2 052, Белки-60, Жиры-55, Углеводы-322	78,52

Калькулятор



(Школьники 7-11 лет(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	Рассольник ленинградский с курицей	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	12,00
<i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>			
60/30	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	Калорийность-226, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-5	37,52
<i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-257, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-39	12,00
<i>крупа гречневая, масло сливочное</i>			
200	Сок фруктовый/ябл	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	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-852, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-104	78,52

Калькулятор



(Школьники 7-11 лет(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
200	Суп-лапша домашняя <i>бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подъем, соль йодированная</i>	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13	14,00
180	Рагу из овощей с мясом <i>картофель, говядина котлетное мясо, морковь, горошек зеленый консервы, масло сливочное, мука в/с, лук репчатый, петрушка, соль йодированная</i>	Калорийность-257, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-19	55,52
200	Кисель из концентрата плодового <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-34	6,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
Итого за Обед		Калорийность-601, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-76	78,52

Калькулятор

