

СОГЛАСОВАНО:

ИП Сюрёмов С.П.

С.П. Сюрёмов/
2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор: МАОУ «ГИМНАЗИЯ №16»

М.Г. Целищева/
2022г.



10-ти дневное меню для обучающихся 12 лет и старше

Основание:

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

(Школьники 12 и старше(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
250	Суп крестьянский с крупой	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16	19,00
	<i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>		
80	Котлета рыбная	Калорийность-167, Белки-20, Жиры-4, Углеводы-13	28,53
	<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-810, Белки-39, Жиры-26, Углеводы-103	88,05

Калькулятор



(Школьники 12 и старше(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
70	Биточки из говядины <i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-12	47,05
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 др</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	9,00
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	3,00
70	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-231, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-28	21,00
Итого за Обед		Калорийность-2 060, Белки-68, Жиры-61, Углеводы-306	88,05

Калькулятор



(Школьники 12 и старше(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
250	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	35,05
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-690, Белки-50, Жиры-11, Углеводы-95	88,05

Калькулятор



(Школьники 12 и старше(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
70	Котлета школьная <i>говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	Калорийность-186, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-11	34,05
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-847, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-123	88,05

Калькулятор



(Школьники 12 и старше(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
250	Суп молочный с макаронными изделиями <small>молоко, макаронные изделия, масло сливочное, сахар</small>	Калорийность-187, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-25	16,25
80	Рулет из говядины с яйцом(паровой) <small>говядина котлетное мясо, яйцо диетическое, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная</small>	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-6	41,80
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-764, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-103	88,05

Калькулятор



(Школьники 12 и старше(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
20/30	Бутерброд с сыром <i>сыр, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-195, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-19	18,00
250	Борщ с капустой и картофелем <i>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	18,00
70	Котлета из курицы <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный</i>	Калорийность-154, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-6	28,05
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-932, Белки-31, Жиры-45, Углеводы-102	88,05

Калькулятор



(Школьники 12 и старше(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
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	26,05
10	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	2,00
150	Рыба, тушеная в томате с овощами/Минтай <i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>	Калорийность-178, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	36,00
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-835, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-123	88,05

Калькулятор



(Школьники 12 и старше(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
250	Суп картофельный с бобовыми(горох) <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	12,00
70/30	Тефтели из говядины в молочном соусе <i>говядина котлетное мясо, соус молочный для запекания, лук репчатый, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-215, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-11	50,05
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-2 103, Белки-63, Жиры-57, Углеводы-328	88,05

Калькулятор



(Школьники 12 и старше(осень-зима))

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	15,00
<i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>			
70/30	Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным	Калорийность-251, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-5	44,05
<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-915, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-107	88,05

Калькулятор



(Школьники 12 и старше(осень-зима))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250	Суп-лапша домашняя <i>бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная</i>	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	17,50
200	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-285, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-21	61,55
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-669, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-81	88,05

Калькулятор

