

**СОГЛАСОВАНО:**

ИП Сюремов С.П.



Сюремов С.П./

« \_\_\_\_\_ » 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ СОШ №1



Коршунова К.В./

« 01 » \_\_\_\_\_ 2025г.

**Перспективное 10-ти дневное меню  
для школьников возраста 12 лет и старше  
на 2025 года**

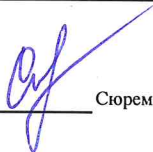
Основание:

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
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат витаминный</b> <i>капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	10,00
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем(курица)</b> <i>бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-162, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11	19,54
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47	24,00
100	<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-265, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	41,00
30	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар</i>	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	10,00
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-1 142, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-142	<b>113,54</b>

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	<b>Суп крестьянский с крупой(курица)</b> <i>бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16	<b>22,54</b>
180	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	<b>25,00</b>
100	<b>Котлета рыбная</b> <i>минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное</i>	Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16	<b>48,00</b>
30	<b>Соус молочный</b> <i>молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	<b>5,00</b>
200	<b>Кисель из концентрата плодового</b> <i>концентрат киселя, сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-34	<b>7,00</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-873, Белки-41, Жиры-25, Углеводы-120	<b>113,54</b>

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>			
100	<b>Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом</b>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8	<b>11,00</b>
<i>капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>			
250	<b>Суп-лапша домашняя(курица)</b>	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	<b>18,54</b>
<i>бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная</i>			
180	<b>Запеканка из творога</b>	Калорийность-431, Белки-39, Жиры-16, Углеводы-31	<b>58,00</b>
<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	<b>10,00</b>
200	<b>Напиток из шиповника</b>	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-25	<b>10,00</b>
<i>шиповник сухой, 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-1 091, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-122	<b>113,54</b>

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	<b>Борщ с капустой и картофелем(курица)</b>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	<b>21,54</b>
<i>бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар</i>			
110	<b>Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе</b>	Калорийность-252, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-13	<b>63,00</b>
<i>говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с</i>			
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	<b>13,00</b>
<i>макаронные изделия, масло сливочное</i>			
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	<b>10,00</b>
<i>молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп</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-924, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-112	<b>113,54</b>

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>			
40/20	<b>Булочка домашняя с сыром</b>	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	<b>20,00</b>
<i>мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подъем, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная</i>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми(горох)</b>	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	<b>18,54</b>
<i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка</i>			
100	<b>Котлета из курицы</b>	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9	<b>40,00</b>
<i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный</i>			
180	<b>Рагу из овощей</b>	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21	<b>23,00</b>
<i>картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное</i>			
200	<b>Компот из яблок</b>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>9,00</b>
<i>яблоки, сахар</i>			
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>3,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 093, Белки-37, Жиры-51, Углеводы-120	<b>113,54</b>

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
<i>Обед</i>			
250	<b>Рассольник ленинградский с курицей</b>	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18	<b>24,54</b>
<i>бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное</i>			
160	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай</b>	Калорийность-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	<b>53,00</b>
<i>минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар</i>			
180	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	<b>21,00</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное</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-882, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130	<b>113,54</b>

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
<i>Обед</i>			
40	<b>Яйцо вареное</b>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	<b>10,00</b>
250	<b>Суп-пюре из картофеля</b>	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-26	<b>19,54</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>
100	<b>Котлета из говядины</b>	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	<b>51,00</b>
<i>говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>			
180	<b>Капуста тушеная</b>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	<b>16,00</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-1 041, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-127	<b>113,54</b>

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	<b>Суп с рыбными консервами</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	31,54
<i>картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка</i>			
160	<b>Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным</b>	Калорийность-279, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-6	57,00
<i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка</i>			
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	13,00
<i>макаронные изделия, масло сливочное</i>			
200	<b>Кисель из концентрата плодового</b>	Калорийность-131, Углеводы-34	6,00
<i>концентрат киселя, 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-899, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-125	<b>113,54</b>

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	<b>Суп из овощей с курицей</b>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	<b>23,54</b>
<i>бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная</i>			
120	<b>Голубцы ленивые в соусе сметанном</b>	Калорийность-190, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-8	<b>51,00</b>
<i>капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное</i>			
180	<b>Картофель, тушеный с луком</b>	Калорийность-275, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29	<b>22,00</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-833, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-98	<b>113,54</b>

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
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп с макаронами изделиями и картофелем</b>	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	<b>15,54</b>
<i>бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста</i>			
100	<b>Котлета из говядины</b>	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	<b>50,00</b>
<i>говядина коплетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное</i>			
180	<b>Рис отварной</b>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	<b>13,00</b>
<i>крупа рисовая, масло сливочное</i>			
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	<b>3,00</b>
<i>томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар</i>			
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	<b>9,00</b>
<i>молоко, сахар, какао-порошок</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>
150	<b>Фрукт</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>17,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 103, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-151	<b>113,54</b>

Калькулятор



Сюремов С.П.