УТВЕРЖДЕНО:
ИП Сюремов С.П.

_____ / Сюремов С.П./
«____»_____2026г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №1

_____ / Коршунова К.В./
«____»_____2026г.

Перспективное 10-ти дневное меню для школьников возраста 12 лет и старше на 2026 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 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
100	***Салат витаминный*** *капуста, морковь, яблоки, масло растительное, сахар, лимонная кислота*	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	*10,00*
250	***Щи из свежей капусты с картофелем(курица)*** *бульон из курицы, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста*	Калорийность-162, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-11	*23,03*
180	***Каша гречневая рассыпчатая*** *крупа гречневая, масло сливочное*	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-47	*24,00*
100	***Котлета школьная*** *говядина котлетное мясо, филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная*	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-15	*49,00*
30	***Соус томатный*** *томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар*	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	*3,00*
200	***Компот из смеси сухофруктов*** *смесь сухофруктов, сахар*	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	*10,00*
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-1 142, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-142	*125,03*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
250	***Суп крестьянский с крупой(курица)*** *бульон из курицы, капуста, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное*	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-16	*25,03*
180	***Картофельное пюре*** *картофель, молоко, масло сливочное*	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	*26,00*
100	***Котлета рыбная*** *минтай, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло сливочное*	Калорийность-208, Белки-25, Жиры-5, Углеводы-16	*53,00*
30	***Соус молочный*** *молоко, мука в/с, масло сливочное, сахар*	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	*6,00*
200	***Кисель из концентрата плодового*** *концентрат киселя, сахар*	Калорийность-131, Углеводы-34	*9,00*
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-873, Белки-41, Жиры-25, Углеводы-120	*125,03*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
100	***Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом***	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8	*12,00*
	капуста, огурцы свежие, масло растительное, сахар, лимонная кислота		
250	***Суп-лапша домашняя(курица)***	Калорийность-201, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-16	*22,03*
	бульон из курицы, мука в/с, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, мука в/с на подпыл, соль йодированная		
180	***Запеканка из творога***	Калорийность-431, Белки-39, Жиры-16, Углеводы-31	*64,00*
	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 Обед	Калорийность-1 091, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-122	*125,03*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
250	***Борщ с капустой и картофелем(курица)***	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-15	*23,03*
	бульон из курицы, свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар		
130	***Тефтели из говядины с рисом("Ежики") в том.соусе***	Калорийность-252, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-13	*69,00*
	говядина котлетное мясо, соус томатный, лук репчатый, масло сливочное, крупа рисовая, мука в/с		
180	***Макаронные изделия отварные***	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	*15,00*
	макаронные изделия, масло сливочное		
200	***Кофейный напиток с молоком***	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	*12,00*
	молоко, сахар, кофейный напиток обогащенный дп		
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-924, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-112	*125,03*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
40/20	***Булочка домашняя с сыром***	Калорийность-241, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-25	*21,00*
	мука в/с, сыр, сахар, масло растительное, мука в/с на подпыл, яйцо диетическое, дрожжи, соль йодированная		
250	***Суп картофельный с бобовыми(горох)***	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-22	*20,03*
	картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, петрушка		
100	***Котлета из курицы***	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9	*43,00*
	филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, хлеб пшеничный		
180	***Рагу из овощей***	Калорийность-267, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-21	*28,00*
	картофель, соус сметанный натуральный, капуста, морковь, лук репчатый, масло растительное		
200	***Компот из яблок***	Калорийность-103, Углеводы-25	*10,00*
	яблоки, сахар		
30	***Хлеб пшеничный***	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	*3,00*
	Итого за Обед	Калорийность-1 093, Белки-37, Жиры-51, Углеводы-120	*125,03*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2026г

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	*26,03*
	бульон из курицы, картофель, огурцы соленые, морковь, крупа овсяная геркулес, лук репчатый, масло растительное		
160	***Рыба, тушенная в томате с овощами/Минтай***	Калорийность-177, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-8	*60,00*
	минтай, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, петрушка, сахар		
180	***Рис отварной***	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	*23,00*
	крупа рисовая, масло сливочное		
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	*10,00*
	смесь сухофруктов, 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 Обед	Калорийность-882, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-130	*125,03*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
40	***Яйцо вареное***	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	*10,00*
250	***Суп-пюре из картофеля***	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-26	*21,03*
	бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное		
10	***Гренки из пшеничного хлеба***	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	*2,00*
100	***Котлета из говядины***	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	*57,00*
	говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное		
180	***Капуста тушеная***	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	*19,00*
	капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с		
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-31	*10,00*
	смесь сухофруктов, 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 Обед	Калорийность-1 041, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-127	*125,03*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
250	***Суп с рыбными консервами***	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	*31,03*
	картофель, консервы рыбные в собственном соку, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка		
160	***Бефстроганов из филе курицы с соусом молочным***	Калорийность-279, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-6	*66,00*
	филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, соус молочный, морковь, лук репчатый, петрушка		
180	***Макаронные изделия отварные***	Калорийность-261, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-43	*14,00*
	макаронные изделия, масло сливочное		
200	***Кисель из концентрата плодового***	Калорийность-131, Углеводы-34	*8,00*
	концентрат киселя, 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 Обед	Калорийность-899, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-125	*125,03*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
250	***Суп из овощей с курицей***	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-11	*25,03*
	бульон из курицы, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль йодированная		
120	***Голубцы ленивые в соусе сметанном***	Калорийность-190, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-8	*60,00*
	капуста, говядина котлетное мясо, соус сметанный натуральный, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное		
180	***Картофель, тушеный с луком***	Калорийность-275, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-29	*23,00*
	картофель, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная		
200	***Компот из яблок***	Калорийность-103, Углеводы-25	*11,00*
	яблоки, 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 Обед	Калорийность-833, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-98	*125,03*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню 12 лет и старше 2026г

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	Обед		
250	***Суп с макаронными изделиями и картофелем***	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	*17,03*
	бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста		
100	***Котлета из говядины***	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	*58,00*
	говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное		
180	***Рис отварной***	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	*13,00*
	крупа рисовая, масло сливочное		
30	***Соус томатный***	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	*3,00*
	томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар		
200	***Какао с молоком***	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	*11,00*
	молоко, сахар, какао-порошок		
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	*17,00*
	Итого за Обед	Калорийность-1 103, Белки-39, Жиры-37, Углеводы-151	*125,03*

Калькулятор _____ Сюремов С.П.