УТВЕРЖДЕНО:
ИП Сюремов С.П.

_____ / Сюремов С.П./

«____»_____2026г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ № 1

_____ / Коршунова К.В. /

«____»_____2026г.

Перспективное 10-ти дневное меню для детей участников СВО на 2026 год

Основание:

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

Меню для детей участников СВО 2026г

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

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 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 для детей участников СВО 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 для детей участников СВО 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 для детей участников СВО 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 для детей участников СВО 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 для детей участников СВО 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 *бульон из курицы, картофель, молоко, морковь, мука в/с, масло сливочное*	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-26	21,03
10	Гренки из пшеничного хлеба	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8	2,00
100	Котлета из говядины *говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное*	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	57,00
180	Капуста тушеная *капуста, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар, петрушка, мука в/с*	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	19,00
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-1 041, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-127	125,03

Калькулятор _____ Сюремов С.П.

Меню для детей участников СВО 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 для детей участников СВО 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 для детей участников СВО 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** *бульон из курицы, картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста*	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	17,03
100	**Котлета из говядины** *говядина котлетное мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное*	Калорийность-315, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-17	58,00
180	**Рис отварной** *крупа рисовая, масло сливочное*	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-48	13,00
30	**Соус томатный** *томатная паста, мука в/с, масло сливочное, сахар*	Калорийность-22, Жиры-1, Углеводы-2	3,00
200	**Какао с молоком** *молоко, сахар, какао-порошок*	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	11,00
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.