

Перспективное 10 –дневное меню для школьников
7 – 11 лет на 2024 – 2025 учебный год

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Костомукшского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением иностранного языка им. Я. В. Ругоева» Федотова Н. Ю.

Федотова

08.11.2024

(дата, подпись)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального унитарного предприятия «Объединение школьных столовых»
Богданова Е. В.

Богданова

(дата, подпись)



Перспективное десятидневное меню ШКОЛА №1
Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,36	13,48	38,06	307,29	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Батон нарезной	28	2,1	0,81	10,3	73,36	
	Фрукты свеж. (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
<i>Итого за завтрак:</i>		538	14,21	17,09	85,42	579,25	
ОБЕД	Суп из овощей со смет., зеленью	250/10/2	1,75	4,73	10,42	90,68	99
	Поджарка из свинины	35/11	7,48	21,62	1,69	231,66	акт к/пр
	Макароны отварные	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	82,06	
<i>Итого за обед:</i>		688	16,71	31,69	78,95	680,15	
<i>Итого за день:</i>		1226	30,92	48,78	164,37	1259,4	
День 2							
ЗАВТРАК	Котлета "Заводская"	50	7,69	15,69	8,97	208,21	акт к/пр
	Макароны отварные	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Фрукты свеж. (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	28	1,98	0,21	12,79	61,1	
<i>Итого за завтрак:</i>		500	14,5	19,45	69,74	518,2	
ОБЕД	Суп картоф. с бобовыми (горох), зелень	250/2	5,49	5,14	18,25	141,55	335
	Шницель из свинины	50	6,65	16	7,99	202,91	268
	Каша гречневая рассып.	150	7,66	6,33	34,64	225,92	302
	Горошек зел.порц.	20	0,62	0,04	1,3	8	131
	Компот из св. яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56	342
	Хлеб столичный	24	1,34	0,26	11,86	66,08	
<i>Итого за обед:</i>		696	21,77	27,93	101,91	759,02	
<i>Итого за день:</i>		1196	36,27	47,38	171,65	1277,22	
День 3							

ЗАВТРАК	Ветчина порц.	30	5,13	10,14	0,06	111,9	
	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	100/20	15,74	10,17	36,2	302,37	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	
	Фрукты свеж. (ЯБЛОКО)	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	
Итого за завтрак:		505	23,47	20,98	77,48	600,23	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский, сметана, зелень	250/10/2	2,6	6,9	17,41	142,95	96
	Биточек из свинины	50	6,62	16	7,99	202,91	268
	Каша гречневая рассып.	150	7,66	6,33	34,64	225,92	302
	Горошек зел.порц.	20	0,62	0,04	1,3	8	131
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Хлеб столичный	29	1,62	0,32	14,33	79,85	
Итого за обед:		711	19,12	29,59	90,64	718,66	
Итого за день:		1216	42,59	50,57	168,12	1318,89	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	200/10	7,57	12,09	37,51	289,97	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Фрукты свеж. (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
Итого за завтрак:		540	13,57	15,76	89,99	567,17	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картоф., сметаной, зеленью	250/10/2	2,42	6,72	9,33	109,72	92
	Биточек рубленый из птицы (паровой)	50	8,16	8,4	5,06	128,47	461
	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Хлеб столичный	25	1,4	0,27	12,35	68,83	
Итого за обед:		687	15,79	21,5	81,72	596,36	
Итого за день:		1227	29,36	37,26	171,71	1163,53	
День 5							
ЗАВТРАК	Сыр порц.	20	5,26	5,32		70	15
	Каша "Дружба" вязкая молочная (пшено, рис)	200/10	6,12	11,52	33,86	264,34	175
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Фрукты свеж. (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Батон нарезной	26	1,95	0,75	13,36	68,12	376

Итого за завтрак:		578	14,29	17,8	70,5	506,87	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными издел., зелень	250/2	3,46	3,07	25,25	142,96	103
	Котлета рубл. из птицы (фил.кур)	50	8,01	9,97	7,58	152,23	294
	Картофель отварной	150	3,03	4,93	24,49	154,77	310
	Огурец св. порц.	15	0,11	0,02		1,65	71
	Помидор св.порц.	15	0,17	0,03	0,57	3,6	71
	Морс ягодный	200					389
	Хлеб столичный	29	1,62	0,32	14,33	79,85	
Итого за обед:		711	16,4	18,34	72,22	535,06	
Итого за день:		1289	30,69	36,14	142,72	1041,93	
Неделя 2 День 1							
ЗАВТРАК	Ветчина порц.	15	2,57	5,07	0,03	55,95	16
	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,3	11,28	39,57	289,6	174
	Какао растворимый с молоком	200	5,8	4,6	18,13	138,95	акт к/пр
	Фрукты свеж. (БАНАН)	100	1,5	0,5	21	96	338
	Батон нарезной	23	1,73	0,67	11,82	60,26	
Итого за завтрак:		548	18,9	22,12	90,55	640,76	
ОБЕД	Борщ со св.капуств, картоф., сметаной, зеленью	250/10/2	2,06	6,67	12,72	119,85	82
	Биточек рыбный (треска)	50	6,56	4,37	7,58	96,03	234
	Рис припущенный	150	3,71	4,86	38,9	214,1	305
	Помидор св.порц.	20	0,22	0,04	0,76	4,8	71
	Огурец св. порц.	20	0,14	0,02		2,2	71
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Хлеб столичный	20	1,12	0,22	9,88	55,07	
Итого за обед:		722	13,81	16,18	84,81	551,08	
Итого за день:		1270	32,71	38,3	175,36	1191,84	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/10	6,03	11,19	43,43	299,26	182
	Какао растворимый с молоком	200	5,8	4,6	18,13	138,95	акт к/пр
	Батон нарезной	28	2,1	0,81	10,3	73,36	
	Фрукты свеж. (МАНДАРИНЫ)	75	2,1	0,15	5,63	28,5	338
Итого за завтрак:		513	16,03	16,75	77,49	540,07	

ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рис), зелень	250/2	2,17	2,99	17,56	106,17	103
	Тефтели мясные (свин.) в см/тм соусе	60/50	7,58	20,73	11,82	264,78	278
	Каша перловая рассып.	150	4,68	4,88	33,49	196,77	171
	Огурец св.порц.	15	0,11	0,02		1,62	71
	Напиток из смородины	200	0,25	0,1	25,78	106,76	20
	Хлеб столичный	33	1,85	0,36	16,3	90,86	
Итого за обед:		760	16,64	29,08	104,95	766,96	
Итого за день:		1273	32,67	45,83	182,44	1307,03	
День 3							
ЗАВТРАК	Биточек рубленный из птицы	50	8,47	10,31	8,69	161,7	294
	Макароны отварные	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Фрукты свеж. (МАНДАРИНЫ)	80	0,64	0,16	6	30,4	338
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Итого за завтрак:		505	16,81	15,68	79,01	526,6	
ОБЕД	Свекольник со сметаной, зеленью	250/10/2	1,58	6,19	11,17	106,96	179
	Колбаски "По-домашнему"	38/25	6,46	17,05	3,96	195,4	338
	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	22,03	150,21	312
	Напиток яблочный	200	0,01	0,1	26,4	107,51	342
	Хлеб столичный	39	2,2	0,23	14,27	68,15	
Итого за обед:		714	13,49	28,98	77,83	628,23	
Итого за день:		1219	30,3	44,66	156,84	1154,83	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеница с маслом	200/10	7,57	12,09	37,51	289,97	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Фрукты свеж. (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Батон нарезной	30	2,48	0,96	16,96	86,46	
Итого за завтрак:		540	13,8	15,85	91,53	575,03	
ОБЕД	Щи из св.капусты картофелем, сметаной, зеленью	250/10/2	2,18	6,72	9,83	109,6	319
	Фрикадельки из филе кур в см/тм соусе	50/60	8,14	7,63	4,47	119,03	297
	Каша перловая рассып.	150	4,68	4,88	33,49	196,77	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	29,04	131,49	388

	Хлеб столичный	32	1,79	0,35	15,81	88,11	
<i>Итого за обед:</i>		754	17,43	19,83	92,64	645	
<i>Итого за день:</i>		1294	31,23	35,68	184,17	1220,03	
День 5							
ЗАВТРАК	Сыр порц.	15	3,95	3,99		52,5	15
	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/10	9,13	12,3	39,23	304,58	183
	Компот из св.груш	200	0,16	0,12	28,07	114,54	342
	Фрукты свеж. (ЯБЛОКО)	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Батон нарезной	29	2,18	0,84	14,91	75,98	
<i>Итого за завтрак:</i>		554	15,45	17,65	92,01	594,6	
ОБЕД	Суп Крестьянский с крупой (пшеничная), сметана, зелень	250/10/2	1,52	3,98	6,95	70,42	98
	Тефтели рыбные (треска) в см./том. соусе	50/30	7,13	6,72	9,36	126,69	239
	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Огурец св.порц.	20	0,14	0,02		2,2	71
	Напиток яблочный	200	0,01	0,1	26,4	107,51	342
	Хлеб столичный	21	1,18	0,23	10,37	57,82	
<i>Итого за обед:</i>		733	13,79	17,16	93,09	594,95	
<i>Итого за день:</i>		1287	29,24	34,81	185,1	1189,55	
<i>Среднее значение за период</i>		12497	325,98	419,41	1702,48	12124,25	