

Перспективное 10 –дневное меню для школьников  
12 – 18 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.



(дата, подпись)



«УТВЕРЖДАЮ»

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



(дата, подпись)

**Перспективное десятидневное меню ШКОЛА №1**  
**Возрастная категория 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Ветчина порц.	25	4,28	8,45	0,05	93,25	16
	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,36	13,48	38,06	307,29	173
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Батон нарезной	22	1,65	0,64	11,31	57,64	
	Фрукты свеж. (ГРУША)	110	0,44	0,33	11,33	51,7	338
<i>Итого за завтрак:</i>		<b>582</b>	<b>14,79</b>	<b>22,91</b>	<b>75,93</b>	<b>571,29</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей со смет., зеленью	250/10/2	1,75	4,73	10,42	90,68	99
	Биточки рубл. из птицы (филе кур)	50	8,47	10,31	8,69	161,7	294
	Макароны отварные	180	6,96	6,02	44,47	260,06	309
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Горошек зел.порц.	10	0,31	0,02	0,65	4	131
	Ватрушка со сметаной	75	5,79	4,93	38,35	221,02	45,01
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	82,06	
<i>Итого за обед:</i>		<b>807</b>	<b>24,96</b>	<b>26,34</b>	<b>132,37</b>	<b>878,55</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1389</b>	<b>39,75</b>	<b>49,25</b>	<b>208,3</b>	<b>1449,84</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	29	1,98	0,21	12,79	61,1	
<i>Итого за завтрак:</i>		<b>501</b>	<b>14,5</b>	<b>19,45</b>	<b>69,74</b>	<b>518,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	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>		1197	36,27	47,38	171,65	1277,22	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<i>Итого за завтрак:</i>		505	23,47	20,98	77,48	600,23	
<b>ОБЕД</b>	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	
<i>Итого за обед:</i>		711	19,12	29,59	90,64	718,66	
<i>Итого за день:</i>		1216	42,59	50,57	168,12	1318,89	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная пшеничная 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	
<i>Итого за завтрак:</i>		540	13,57	15,76	89,99	567,17	
<b>ОБЕД</b>	Щи из квашеной капусты с картоф., сметаной, зеленью	250/10/2	2,42	6,72	9,33	109,72	92
	Биточек рубленный 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	
<i>Итого за обед:</i>		687	15,79	21,5	81,72	596,36	
<i>Итого за день:</i>		1227	29,36	37,26	171,71	1163,53	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>578</b>	<b>14,29</b>	<b>17,8</b>	<b>70,5</b>	<b>506,87</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>711</b>	<b>16,4</b>	<b>18,34</b>	<b>72,22</b>	<b>535,06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1289</b>	<b>30,69</b>	<b>36,14</b>	<b>142,72</b>	<b>1041,93</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>18,9</b>	<b>22,12</b>	<b>90,55</b>	<b>640,76</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>722</b>	<b>13,81</b>	<b>16,18</b>	<b>84,81</b>	<b>551,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1270</b>	<b>32,71</b>	<b>38,3</b>	<b>175,36</b>	<b>1191,84</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>513</b>	<b>16,03</b>	<b>16,75</b>	<b>77,49</b>	<b>540,07</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>16,64</b>	<b>29,08</b>	<b>104,95</b>	<b>766,96</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1273</b>	<b>32,67</b>	<b>45,83</b>	<b>182,44</b>	<b>1307,03</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Биточек рубленый 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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>16,81</b>	<b>15,68</b>	<b>79,01</b>	<b>526,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>714</b>	<b>13,49</b>	<b>28,98</b>	<b>77,83</b>	<b>628,23</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1219</b>	<b>30,3</b>	<b>44,66</b>	<b>156,84</b>	<b>1154,83</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная пшеничная 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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>13,8</b>	<b>15,85</b>	<b>91,53</b>	<b>575,03</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>754</b>	<b>17,43</b>	<b>19,83</b>	<b>92,64</b>	<b>645</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1294</b>	<b>31,23</b>	<b>35,68</b>	<b>184,17</b>	<b>1220,03</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>554</b>	<b>15,45</b>	<b>17,65</b>	<b>92,01</b>	<b>594,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>733</b>	<b>13,79</b>	<b>17,16</b>	<b>93,09</b>	<b>594,95</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1287</b>	<b>29,24</b>	<b>34,81</b>	<b>185,1</b>	<b>1189,55</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>12661</b>	<b>334,81</b>	<b>419,88</b>	<b>1746,41</b>	<b>12314,69</b>	