

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 имени Я. В. Ругоева»

Федотова Н. Ю.

*Федотова Н. Ю.*

(дата, подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»

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

*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>	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
	Фрукты свеж. (ГРУША)	110	0,44	0,33	11,33	51,7	338
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
<i>Итого за завтрак:</i>		<b>550</b>	<b>14,4</b>	<b>17,18</b>	<b>91,57</b>	<b>589,19</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей со смет., зеленью	250/10/2	1,75	4,73	10,42	90,68	99
	Поджарка из филе кур.	35/11	9,43	14,17	1,69	172,16	251
	Макароны отварные	180	6,96	6,02	44,47	260,06	309
	Огурец св.порц.	25	0,18	0,03		2,75	71
	Помидор св.порц.	25	0,28	0,05	0,95	6	71
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Хлеб столичный	40	2,24	0,44	19,76	110,13	
<i>Итого за обед:</i>		<b>800</b>	<b>20,9</b>	<b>25,45</b>	<b>92,47</b>	<b>703,19</b>	
<i>Итого за день:</i>		<b>1350</b>	<b>35,3</b>	<b>42,63</b>	<b>184,04</b>	<b>1292,38</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлета "Заводская"	50	7,69	15,69	8,97	208,21	акт к/пр
	Макароны отварные	180	6,96	6,02	44,47	260,06	309
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Фрукты свеж. (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
<i>Итого за завтрак:</i>		<b>550</b>	<b>17,07</b>	<b>22,07</b>	<b>86,35</b>	<b>617,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из б/к капусты со св.огурцом	70	1,08	3,56	6,17	62,22	акт к/пр
	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.	180	6,65	16	7,99	271,1	302
	Соус сметанный с томатом	35	0,68	1,35	2,81	26,51	331
	Компот из св. яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56	342
	Хлеб столичный	20	1,12	0,22	9,88	55,07	

<i>Итого за обед:</i>		807	21,68	42,43	80,96	873,92	
<i>Итого за день:</i>		1357	38,75	64,5	167,31	1491,22	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Ветчина порц.	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16
	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	120/20	15,74	10,17	36,2	302,37	224
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Фрукты свеж. (ЯБЛОКО)	120	0,04	0,48	11,76	56,4	338
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	
<i>Итого за завтрак:</i>		552	23,97	21,96	83,76	636,88	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	90	1,29	5,48	7,52	84,46	52
	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
	Рис отварной	180	4,56	5,27	48	257,67	304
	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,15	102,1	770
	Хлеб столичный	20	1,12	0,22	9,88	55,07	
<i>Итого за обед:</i>		802	16,32	33,9	115,95	845,16	
<i>Итого за день:</i>		1354	40,29	55,86	199,71	1482,04	
<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)	110	0,44	0,33	11,33	51,7	338
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
<i>Итого за завтрак:</i>		550	13,61	15,79	91,02	571,87	
<b>ОБЕД</b>	Салат из б/к капусты с яблоками	100	1,2	5,18	11,43	98,84	46
	Щи из квашеной капусты с картоф., сметаной, зеленью	250/10/2	2,42	6,72	9,33	109,72	92
	Биточек рубленый из птицы	50	8,47	10,31	8,69	161,7	75
	Каша перловая рассып.	180	5,61	5,86	40,15	235,94	171
	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,38	100,66	770
	Хлеб столичный	20	1,12	0,22	9,88	55,07	
<i>Итого за обед:</i>		812	18,95	28,3	103,86	761,93	
<i>Итого за день:</i>		1362	32,56	44,09	194,88	1333,8	
<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>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,44	6,1	6,68	87,79	55
	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	180	3,63	5,92	29,39	185,72	310
	Морс ягодный	200					389
	Хлеб столичный	20	1,62	0,32	14,33	79,85	
<b>Итого за обед:</b>		<b>802</b>	<b>18,16</b>	<b>25,38</b>	<b>83,23</b>	<b>648,55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1380</b>	<b>32,45</b>	<b>43,18</b>	<b>153,73</b>	<b>1155,42</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр порц.	15	3,95	3,99		52,5	15
	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,3	11,28	39,57	289,6	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Фрукты свеж. (ЯБЛОКО)	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Батон нарезной	39	2,93	1,13	20,05	102,18	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>564</b>	<b>17,56</b>	<b>19,3</b>	<b>96,18</b>	<b>642,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из б/к капусты с перцем сладким	90	1,44	4,58	8,38	81,35	45
	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	180	4,44	5,83	46,67	256,91	305
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	82,6	
<b>Итого за обед:</b>		<b>812</b>	<b>16,18</b>	<b>21,78</b>	<b>105,14</b>	<b>695,77</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1376</b>	<b>33,74</b>	<b>41,08</b>	<b>201,32</b>	<b>1338,65</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
	Фрукты свеж. (МАНДАРИНЫ)	110	0,88	0,22	8,25	41,8	338

	Батон нарезной	30	3	1,16	20,56	104,8	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>15,71</b>	<b>17,17</b>	<b>90,37</b>	<b>584,81</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.	180	5,61	5,86	40,15	235,94	171
	Горошек зел.порц.	25	0,78	0,05	1,63	10	131
	Напиток из смородины	200	0,25	0,1	25,78	106,76	20
	Хлеб столичный	35	1,96	0,39	17,29	96,37	
<b>Итого за обед:</b>		<b>802</b>	<b>18,35</b>	<b>30,12</b>	<b>114,23</b>	<b>820,02</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1352</b>	<b>34,06</b>	<b>47,29</b>	<b>204,6</b>	<b>1404,83</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Биточек рубленный из птицы	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
	Фрукты свеж. (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Батон нарезной	34	2,55	0,99	17,48	89,08	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>564</b>	<b>18,88</b>	<b>17,52</b>	<b>93,71</b>	<b>612,87</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из б/к капусты с луком зел.	80	1,42	4,08	5,3	64,52	45
	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	180	3,89	6,49	26,43	180,21	312
	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,15	102,1	770
	Хлеб столичный	20	1,12	0,22	9,88	55,07	
<b>Итого за обед:</b>		<b>805</b>	<b>14,6</b>	<b>34,06</b>	<b>81,89</b>	<b>704,26</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1369</b>	<b>33,48</b>	<b>51,58</b>	<b>175,6</b>	<b>1317,13</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	2,83	10,65	10,68	150,58	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Фрукты свеж. (ГРУША)	110	0,44	0,33	11,33	51,7	338
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>8,87</b>	<b>14,35</b>	<b>64,19</b>	<b>432,48</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 гречневая рассып.	180	6,65	16	7,99	271,1	302
	Горошек зел.порц.	20	0,62	0,04	1,3	8	131
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Хлеб столичный	20	1,12	0,22	9,88	55,07	
<b>Итого за обед:</b>		<b>814</b>	<b>18,77</b>	<b>30,62</b>	<b>48,65</b>	<b>624,21</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1364</b>	<b>27,64</b>	<b>44,97</b>	<b>112,84</b>	<b>1056,69</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр порц.	30	7,89	7,98		105	15
	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/10	9,13	12,3	39,23	304,58	183
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Фрукты свеж. (ЯБЛОКО)	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>18,55</b>	<b>21,26</b>	<b>74,28</b>	<b>568,01</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	90	1,67	6,84	10,02	108,98	75
	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
	Напиток яблочный	200	0,01	0,1	26,4	107,51	342
	Хлеб столичный	20	1,12	0,22	9,88	55,07	
<b>Итого за обед:</b>		<b>802</b>	<b>15,26</b>	<b>23,97</b>	<b>102,62</b>	<b>698,98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1362</b>	<b>33,81</b>	<b>45,23</b>	<b>176,9</b>	<b>1266,99</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>13626</b>	<b>342,08</b>	<b>480,41</b>	<b>1770,93</b>	<b>13139,15</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3044BAC79B135EB9E8025BFF969D7F79  
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна  
Действителен: с 22.10.2024 до 15.01.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459342

Владелец Федотова Наталья Юрьевна

Действителен с 08.11.2024 по 08.11.2025