

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

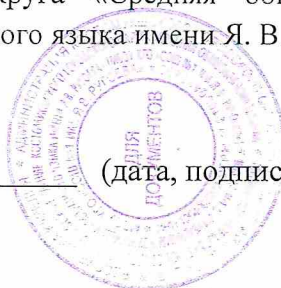
«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Костомукшского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением иностранного языка 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 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая 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
	Фрукты свеж. (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Батон нарезной	28	2,1	0,81	10,3	73,36	
<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 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
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Хлеб столичный	27	1,51	0,3	13,34	74,34	
<i>Итого за обед:</i>		762	19,89	25,26	85,1	661,4	
<i>Итого за день:</i>		1300	34,1	42,35	170,52	1240,65	
День 2							
ЗАВТРАК	Котлета "Заводская"	50	7,69	15,69	8,97	208,21	акт к/пр
	Макароны отварные	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Фрукты свеж. (АПЕЛЬСИН)	90	0,81	0,18	7,29	38,7	338
	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,23	14,27	68,15	
<i>Итого за завтрак:</i>		519	16,5	21,11	82,55	590,81	
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.	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	33	1,85	0,36	16,3	90,86	
<i>Итого за обед:</i>		750	21,33	39,01	81,21	847,49	
<i>Итого за день:</i>		1269	37,83	60,12	163,76	1438,3	

День 3							
ЗАВТРАК	Ветчина порц.	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16
	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	100/20	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)	110	0,03	0,44	10,78	51,7	338
	Батон нарезной	32	2,4	0,93	16,45	83,84	
<i>Итого за завтрак:</i>		514	23,36	21,69	78,67	611,22	
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
	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	16	0,9	0,18	7,9	44,05	
<i>Итого за обед:</i>		708	14,81	28,38	106,45	749,68	
<i>Итого за день:</i>		1222	38,17	50,07	185,12	1360,9	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеница 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)	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	8,83	14,32	63,16	427,78	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картоф., сметаной, зеленью	250/10/2	2,42	6,72	9,33	109,72	92
	Биточек рубленный 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	36	2,02	0,4	17,78	99,12	
<i>Итого за обед:</i>		728	18,65	23,3	100,33	707,14	
<i>Итого за день:</i>		1268	27,48	37,62	163,49	1134,92	
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

<i>Итого за завтрак:</i>		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	
<i>Итого за обед:</i>		711	16,4	18,34	72,22	535,06	
<i>Итого за день:</i>		1289	30,69	36,14	142,72	1041,93	
Неделя 2 День 1							
ЗАВТРАК	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	
<i>Итого за завтрак:</i>		564	17,56	19,3	96,18	642,88	
ОБЕД	Борщ со св.капуст., 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	
<i>Итого за обед:</i>		722	13,81	16,18	84,81	551,08	
<i>Итого за день:</i>		1286	31,37	35,48	180,99	1193,96	
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
	Фрукты свеж. (МАНДАРИНЫ)	75	2,1	0,15	5,63	28,5	338
	Батон нарезной	27	2,03	0,78	13,88	70,74	
<i>Итого за завтрак:</i>		512	15,96	16,72	81,07	537,45	

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	25	1,4	0,27	12,35	68,83	
Итого за обед:		752	16,19	28,99	101	744,93	
Итого за день:		1264	32,15	45,71	182,07	1282,38	
День 3							
ЗАВТРАК	Биточек рубленый 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	
Итого за завтрак:		564	18,88	17,52	93,71	612,87	
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 апельсиновый	200	0,13	0,03	25,15	102,1	770
	Хлеб столичный	29	1,62	0,32	14,33	79,85	
Итого за обед:		704	13,03	29	76,64	634,52	
Итого за день:		1268	31,91	46,52	170,35	1247,39	
День 4							
ЗАВТРАК	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)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Батон нарезной	33	2,48	0,96	16,96	86,46	
Итого за завтрак:		543	9,06	14,41	64,7	435,64	
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 гречневая рассып.	150	7,66	6,33	34,64	225,92	302
	Горошек зел.порц.	15	0,47	0,03	0,98	6	131

	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Хлеб столичный	23	1,79	0,35	15,81	88,11	
Итого за обед:		782	20,3	21,07	80,91	610,07	
Итого за день:		1325	29,36	35,48	145,61	1045,71	
День 5							
ЗАВТРАК	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	
Итого за завтрак:		560	18,55	21,26	74,28	568,01	
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	
Итого за обед:		763	13,79	17,16	93,09	594,95	
Итого за день:		1323	32,34	38,42	167,37	1162,96	
Среднее значение за период		12814	325,4	427,91	1672	12149,1	

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