

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 № 2 им. А. С.  
Пушкина» Терасимчук Н. И.

Handwritten signature in black ink.

(дата, подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»



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

Handwritten signature in black ink.

(дата, подпись)

**Перспективное десятидневное меню ШКОЛА №2**  
**Возрастная категория 7-11 лет**

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.	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16
	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. (АПЕЛЬСИН)	70	0,63	0,14	5,67	30,1	338
	Батон нарезной	27	2,03	0,78	13,88	70,74	
<i>Итого за завтрак:</i>		537	19,5	27,04	84,43	671,63	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными издел., зелень	250/2	3,46	3,07	25,25	142,96	103
	Биточки рубленые из птицы (фил.кур)	50	8,47	10,31	8,69	161,7	294
	Пюре картофельное	180	3,89	6,49	26,43	180,21	312
	Горошек зел.порц.	10	0,31	0,02	0,65	4	131
	Напиток мандариновый	200	0,18	0,04	25,6	104,12	389
	Хлеб столичный	15	0,84	0,17	7,41	41,3	
<i>Итого за обед:</i>		707	17,15	20,1	94,03	634,29	
<b>Итого за день:</b>		<b>1244</b>	<b>36,65</b>	<b>47,14</b>	<b>178,46</b>	<b>1305,92</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)	80	0,64	0,16	6	30,4	338
	Хлеб пшеничный	23	1,75	0,18	11,32	54,05	
<i>Итого за завтрак:</i>		513	14,22	16,13	78,88	522,66	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей со смет., зеленью	250/10/2	1,75	4,73	10,42	90,68	99
	Тефтели (свин.) в сметан.томатном соусе	60/50	7,58	20,73	11,82	264,78	278
	Макароны отварные	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Огурец св.порц.	20	0,14	0,02		2,2	71
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Хлеб столичный	19	1,06	0,21	9,39	52,31	
<i>Итого за обед:</i>		783	16,39	30,71	83,86	688,1	
<b>Итого за день:</b>		<b>1296</b>	<b>30,61</b>	<b>46,84</b>	<b>162,74</b>	<b>1210,76</b>	
<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	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	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
	Каша перловая рассып.	180	5,61	5,86	40,15	235,94	171
	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,38	100,66	акт к/пр
	Хлеб столичный	31	1,74	0,34	15,31	85,35	
<i>Итого за обед:</i>		723	18,06	21,33	94,23	660,14	
<b>Итого за день:</b>		<b>1237</b>	<b>41,42</b>	<b>43,02</b>	<b>172,9</b>	<b>1271,36</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	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. (МАНДАРИН)	90	0,72	0,18	6,75	34,2	338
	Хлеб пшеничный	31	2,36	0,25	15,25	72,85	
<i>Итого за завтрак:</i>		531	14	15,02	86,27	548,62	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский, сметана, зелень	250/10/2	2,6	6,9	17,41	142,95	96
	Биточек из свинины	50	6,65	16	7,99	202,91	268
	Каша гречневая рассып.	150	4,62	5,53	20,85	151,54	302
	Соус сметанный с томатом	30	0,58	1,16	2,41	22,72	331
	Огурец св.порц.	15	0,11	0,02		1,65	71
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Хлеб столичный	17	0,95	0,19	8,4	46,81	
<i>Итого за обед:</i>		746	15,57	29,81	72,24	629,99	
<b>Итого за день:</b>		<b>1277</b>	<b>29,57</b>	<b>44,83</b>	<b>158,51</b>	<b>1178,61</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Котлета рубл. из птицы (фил.кур)	50	8,01	9,97	7,58	152,23	294
	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	22,03	150,21	312
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Фрукты свеж. (АПЕЛЬСИН)	80	0,72	0,16	6,48	34,4	338
	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,31	19,19	91,65	
<i>Итого за завтрак:</i>		541	14,99	15,86	70,46	489,9	
ОБЕД	Суп Крестьянский с крупой (пшеничная), сметана, зелень	250/10/2	1,52	3,98	6,95	70,42	98
	Биточек рыбный (треска)	50	6,56	4,37	7,58	96,03	234
	Рис отварной	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Огурец св.порц.	30	0,21	0,03		3,3	71
	Напиток яблочный	200	0,01	0,1	26,4	107,51	342
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	82,6	
<i>Итого за обед:</i>		722	13,79	14,92	95,76	590,17	
<b>Итого за день:</b>		<b>1263</b>	<b>28,78</b>	<b>30,78</b>	<b>166,22</b>	<b>1080,07</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	150/20/5	11,44	14,82	37,09	328,81	204

	Чай с сахаром		200			14,97	59,03	376
	Фрукты свеж. (МАНДАРИН)		100	0,8	0,2	7,5	38	338
	Батон нарезной		30	2,25	0,87	15,42	78,6	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>505</b>	<b>14,49</b>	<b>15,89</b>	<b>74,98</b>	<b>504,44</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.		180	9,19	7,6	41,57	271,1	302
	Помидор св.порц.		15	0,17	0,03	0,57	3,6	71
	Компот из св. яблок		200	0,01	0,16	27,87	114,56	342
	Хлеб столичный		22	1,23	0,24	10,87	60,57	
<b>Итого за обед:</b>			<b>729</b>	<b>22,74</b>	<b>29,17</b>	<b>107,12</b>	<b>794,29</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1234</b>	<b>37,23</b>	<b>45,06</b>	<b>182,1</b>	<b>1298,73</b>	
<b>День 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Ветчина порц.		25	4,28	8,45	0,05	93,25	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. (АПЕЛЬСИН)		80	0,72	0,16	6,48	34,4	338
	Батон нарезной		28	2,1	0,81	14,39	73,36	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>543</b>	<b>20,2</b>	<b>25,3</b>	<b>78,62</b>	<b>629,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой (рис), мясом (фил.кур), зеленью		250/15/2	4,96	5,29	17,56	137,98	179
	Биточек рыбный (треска)		50	6,56	4,37	7,58	96,03	234
	Картофель отварной		150	3,03	4,93	24,49	154,77	311
	Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Хлеб столичный		19	1,06	0,21	9,39	52,31	
<b>Итого за обед:</b>			<b>708</b>	<b>15,67</b>	<b>14,81</b>	<b>74,2</b>	<b>502,5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1251</b>	<b>35,87</b>	<b>40,11</b>	<b>152,82</b>	<b>1132,06</b>	
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо вареное		40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сосиски отварные		50/5	5,64	16,31	0,24	170,51	243
	Каша гречневая рассып.		180	9,19	7,6	41,57	271,1	302
	Кофейный напиток с молоком		200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Батон нарезной		31	2,32	0,9	15,93	81,22	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>506</b>	<b>25,58</b>	<b>31,91</b>	<b>84,78</b>	<b>737,23</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>1260</b>	<b>43,01</b>	<b>51,74</b>	<b>177,42</b>	<b>1382,23</b>	
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>519</b>	<b>16,5</b>	<b>21,11</b>	<b>82,55</b>	<b>590,81</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 апельсиновый		200	0,13	0,03	25,15	102,1	770
	Хлеб столичный		29	1,62	0,32	14,33	79,85	
<b>Итого за обед:</b>			<b>704</b>	<b>13,03</b>	<b>29</b>	<b>76,64</b>	<b>634,52</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1223</b>	<b>29,53</b>	<b>50,11</b>	<b>159,19</b>	<b>1225,33</b>	
<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр порц.		15	3,95	3,99		52,5	15
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом		200/10	7,57	12,09	37,51	289,97	182
	Какао растворимый с молоком		200	5,8	4,6	18,13	138,95	акт к/пр
	Фрукты свеж. (ЯБЛОКО)		100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Батон нарезной		28	2,1	0,81	14,39	73,36	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>553</b>	<b>19,45</b>	<b>21,89</b>	<b>79,83</b>	<b>601,78</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ со св.капуст., картоф., сметаной, зеленью		250/10/2	1,77	5,17	12,3	103,39	82
	Котлета рубл. из птицы (фил.кур)		50	8,01	9,97	7,58	152,23	294
	Рис отварной		150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Горошек зеленый порц.		20	0,62	0,04	1,3	8	131
	Напиток смородиновый		200	0,25	0,1	25378	106,76	20
	Хлеб столичный		23	1,29	0,25	11,36	63,33	
<b>Итого за обед:</b>			<b>705</b>	<b>15,75</b>	<b>21,64</b>	<b>25450,55</b>	<b>664,02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1258</b>	<b>35,2</b>	<b>43,53</b>	<b>25530,38</b>	<b>1265,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>12543</b>	<b>347,87</b>	<b>443,16</b>	<b>27040,74</b>	<b>12350,87</b>	