

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



_____ (дата, подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»

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



_____ (дата, подпись)

Перспективное десятидневное меню ШКОЛА №2
Возрастная категория 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	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)	80	0,72	0,16	6,48	34,4	338
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	
<i>Итого за завтрак:</i>		550	19,81	27,15	86,78	683,79	
ОБЕД	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,6	5,09	9,51	91,29	45
	Суп картофельный с макаронными издел., зелень	250/2	3,46	3,07	25,25	142,96	103
	Бтиточки рубленные 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
	Напиток мандариновый	200	0,18	0,04	25,6	104,12	389
	Хлеб столичный	20	1,12	0,22	9,88	55,07	
<i>Итого за обед:</i>		802	18,72	25,22	105,36	735,35	
<i>Итого за день:</i>		1352	38,53	52,37	192,14	1419,14	
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)	100	0,8	0,2	7,5	38	338
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<i>Итого за завтрак:</i>		550	15,67	16,31	88,74	570,21	
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной, 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
	Помидор св.порц.	20	0,22	0,04	0,76	4,8	71
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	82,6	

<i>Итого за обед:</i>		814	17,23	30,87	90,05	723,19	
<i>Итого за день:</i>		1364	32,9	47,18	178,79	1293,4	
День 3							
ЗАВТРАК	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	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	80	1,14	4,87	6,69	75,07	52
	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	30	1,68	0,33	14,82	82,6	
<i>Итого за обед:</i>		802	19,14	26,19	100,43	732,46	
<i>Итого за день:</i>		1354	43,11	48,15	184,19	1369,34	
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. (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	7,5	38	338
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<i>Итого за завтрак:</i>		550	14,76	15,11	91,45	573,57	
ОБЕД	Салат из б/к капусты с яблоком	60	0,72	3,11	6,86	59,3	46
	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.	180	9,19	7,6	41,57	271,01	302
	Соус сметанный с томатом	30	0,58	1,16	2,41	22,72	331
	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>		802	20,83	34,99	101,09	812,99	
<i>Итого за день:</i>		1352	35,59	50,1	192,54	1386,56	
День 5							

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)	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<i>Итого за завтрак:</i>		552	14,49	15,83	67,65	477,35	
ОБЕД	Салат из б/к капусты с зел.луком	90	1,6	4,59	5,97	72,59	45
	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	180	4,56	5,27	48	257,67	304
	Напиток яблочный	200	0,01	0,1	26,4	107,51	342
	Хлеб столичный	20	1,12	0,22	9,88	55,07	
<i>Итого за обед:</i>		802	15,37	18,53	104,78	659,29	
<i>Итого за день:</i>		1354	29,86	34,36	172,43	1136,64	
Неделя 2 День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150/20/5	11,44	14,82	37,09	328,81	204
	Горошек зел.порц.	30	0,93	0,06	1,95	12	131
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Фрукты свеж. (МАНДАРИН)	110	0,88	0,22	8,25	41,8	338
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	
<i>Итого за завтрак:</i>		550	15,91	15,38	79,48	523,89	
ОБЕД	Икра свекольная	90	1,67	6,84	10,02	108,98	75
	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
	Компот из св. яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56	342
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	82,6	
<i>Итого за обед:</i>		802	24,69	36,07	120,52	921,7	
<i>Итого за день:</i>		1352	40,6	51,45	200	1445,59	
День 2							
ЗАВТРАК	Ветчина порц.	20	3,42	6,76	0,04	74,6	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)	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	18,2	52,4	
Итого за завтрак:		550	18,92	23,42	84,04	598,55	
ОБЕД	Салат из б/к капусты с огурцом	100	1,54	5,09	8,82	88,89	акт к/пр
	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	20	1,12	0,22	9,88	55,07	
Итого за обед:		809	17,27	19,91	83,51	594,15	
Итого за день:		1359	36,19	43,33	167,55	1192,7	
День 3							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Сосиски отварные с маслом	50/5	5,64	16,31	0,24	170,51	243
	Каша гречневая рассып.	180	9,19	7,6	41,57	271,1	302
	Огурец св. порц.	35	0,25	0,04		3,85	71
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
Итого за завтрак:		550	26,55	31,37	88,53	753,86	
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.	180	5,61	5,86	40,15	235,94	171
	Горошек зел.порц.	20	0,62	0,04	1,3	8	131
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	29,04	131,49	388
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	82,6	
Итого за обед:		802	18,87	20,83	99,61	686,66	
Итого за день:		1352	45,42	52,2	188,14	1440,52	
День 4							
ЗАВТРАК	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>		<i>550</i>	<i>17,07</i>	<i>22,07</i>	<i>86,35</i>	<i>617,3</i>	
ОБЕД	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,6	5,09	9,51	91,29	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	150	3,24	5,41	22,03	150,21	312
	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,15	102,1	770
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	82,6	
<i>Итого за обед:</i>		<i>805</i>	<i>14,69</i>	<i>34,1</i>	<i>86,64</i>	<i>728,56</i>	
<i>Итого за день:</i>		<i>1355</i>	<i>31,76</i>	<i>56,17</i>	<i>172,99</i>	<i>1345,86</i>	
День 5							
ЗАВТРАК	Сыр порц.	15	3,95	3,99		52,5	15
	Каша вязкая молочная пшенная 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	
<i>Итого за завтрак:</i>		<i>553</i>	<i>19,45</i>	<i>21,89</i>	<i>79,83</i>	<i>601,78</i>	
ОБЕД	Салат "Осенний" с б/к капустой	80	0,91	8,11	5,09	98,02	акт к/пр
	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	180	4,56	5,27	48	257,67	304
	Напиток смородиновый	200	0,25	0,1	25,78	106,76	20
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	82,6	
<i>Итого за обед:</i>		<i>802</i>	<i>17,18</i>	<i>28,95</i>	<i>113,57</i>	<i>800,67</i>	
<i>Итого за день:</i>		<i>1355</i>	<i>36,63</i>	<i>50,84</i>	<i>193,4</i>	<i>1402,45</i>	
<i>Среднее значение за период</i>		<i>13549</i>	<i>370,59</i>	<i>486,15</i>	<i>1842,17</i>	<i>13432,2</i>	