

Перспективное 10 –дневное меню для школьников  
12 – 18 лет на 2025 – 2026 учебный год

«СОГЛАСОВАНО»

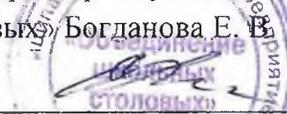
Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Костомукшского муниципального округа «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. А.  
С. Пушкина»

Герасимчук Н. Н.

 01 09 2025 (дата, подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора Муниципального унитарного предприятия «Объединение школьных  
столовых» Богданова Е. В.

 (дата, подпись)

Школа

МБОУ КГО "СОШ №2 им.А.С.Пушкина"

Утвердил: должность

Директор

## Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Богданова Е.В.

Возрастная категория

12-18 лет

дата

1 9 2025  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200	7,95	13,22	36,16	295,95	173		
				Сыр порц.	15	3,95	3,99	0	52,5	15		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379		
			хлеб	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,7	пром.		
			фрукты	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338		
				итого			550	17,91	21,13	90,71	638,75	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				итого			0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			550	17,91	21,13	90,71	638,75		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.блюдо	Макароны отварные. Биточки рубленные из птицы(филе кур)	180	17,69	19,63	41,92	415,67	309,204		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376		
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	пром.		
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338		
				Огурец свежий	20	0,14	0,04	0,5	2,84	71		
				итого			520	20,25	20,03	75,33	567,54	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				итого			0	0	0	0	0	
1	2	Итого за день:			520	20,25	20,03	75,33	567,54		0	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	170	22,08	14,4	51,21	426,94	224		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376		
			хлеб	Батон нарезной	34	2,55	0,99	17,48	89,08	пром.		
			фрукты	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338		
	итого			504	24,66	15,79	93,46	622,05		0		
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				итого			0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:			504	24,66	15,79	93,46	622,05		0	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	7,2	11,9	34,55	274,93	182		
			гор.блюдо									
			гор.напиток	Какао растворимый с молоком	200	5,8	4,6	18,13	138,95	акт к/пр		
			хлеб	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,7	пром.		
			фрукты	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338		
				Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209		
				итого			575	20,74	22,52	80,75	615,38	
1	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				итого			0	0	0	0	0	
1	4	Итого за день:			575	20,74	22,52	80,75	615,38		0	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной.Птица,туш. в соусе смет.с том.(филе кур)	190	15,49	20,4	36,03	390,05	290,304			
			гор.блюдо										
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	15,18	62,16	377			
			хлеб	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,23	14,27	68,15	пром.			
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338			
				<i>итого</i>			519	18,65	20,84	73,58	563,36		0
1	5	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
1	5	<b>Итого за день:</b>			519	18,65	20,84	73,58	563,36		0		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" вязкая молочная из пшена и риса	200	5,82	11,36	32,21	255,01	175			
			гор.блюдо										
			гор.напиток	Какао растворимый с молоком	200	5,8	4,6	18,13	138,95	акт к/пр	0		
			хлеб	Батон нарезной	28	2,1	0,81	14,39	73,36	пром.			
			фрукты	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338			
				Сыр порц.	15	3,95	3,99	0	52,5	15			
				<i>итого</i>			543	17,7	21,16	74,53	566,82		0
2	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	1	<b>Итого за день:</b>			543	17,7	21,16	74,53	566,82		0		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	175	11,44	14,82	37,09	328,81	204			
				Помидор свежий	45	0,5	0,09	1,71	10,8	71			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376			
			хлеб	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,4	пром.			
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338			
				<i>итого</i>			544	14,66	15,3	73,68	498,04		0
2	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	2	<b>Итого за день:</b>			544	14,66	15,3	73,68	498,04		0		
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	170	22,08	14,40	51,21	426,94	224			
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376			
			хлеб	Батон нарезной	34	2,55	0,99	17,48	89,08	пром.			
			фрукты	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	388			
	<i>итого</i>			504	24,66	15,79	93,46	622,05		0			
2	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	3	<b>Итого за день:</b>			504	24,66	15,79	93,46	622,05		0		
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	200	6,03	11,19	43,43	299,23	174			
			гор.блюдо										
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	15,18	62,16	377			
			хлеб	Батон нарезной	28	2,1	0,81	14,39	73,36	пром.			
			фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338			
				Сыр порц.	20	5,26	5,32	0	70	15			

			<i>итого</i>		548	14,35	17,53	81,1	547,75		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			548	14,35	17,53	81,1	547,75		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	каша рассыпчатая гречневая ,биточек из свинины	170	12,78	21,07	35,72	383,71	302,268	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376	
			хлеб	хлеб пшеничный	21	1,6	0,17	10,33	49,35	пром.	
			фрукты	яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338	
				огурец свежий	35	0,25	0,07	0,88	4,97	71	
			<i>итого</i>		526	14,66	21,71	71,7	544,06		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			526	14,66	21,71	71,7	544,06		0
				Среднее значение за период:	533,3	18,824	19,18	80,83	578,58		#ДЕЛ/0!