Перспективное 10-дневное меню для школьников 7-11 лет/12 лет и старше на 2026/2027 учебный год

«Утверждаю»

И.о. директора Муниципального унитарного предприятия «Объединение школьных столовых» Костомукшского муниципального округа

Богданова Е.В._____
(подпись)

01 сентября 2026 год.

«Согласовано»

Директор Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Костомукшского муниципального округа «Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина»

Герасимчук Н.Н._____
(подпись)

01 сентября 2026 год

Школа МБОУ КМО "СОШ №2 им.А.С.Пушкина" Утвердил: должность Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия Богданова Е.В

Возрастная категория 7-11 лет дата 1 (день) 9 (месяц) 2026 (год)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша "Дружба" вязкая молочная (пшено,рис)	200	5,79	11,35	26,78	233,14	175	
				сыр порц.	20	5,26	6,32	0	70	15	
			гор.напиток	какао растворимый с молоком	200	5,8	4,6	18,13	138,95	320	
			хлеб	батон нарезной	33	2,48	0,96	16,96	86,46	пром	
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338	
			итого		553	20,23	23,43	69,97	571,55		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			553	20,23	23,43	69,97	571,55		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо	Макароны отварные с биточками рубленными из птицы(филе кур)	170	13,1	14,32	38,33	335,11	309,204	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376	
			хлеб	хлеб пшеничный	26	1,98	0,21	12,79	61,1	пром	
			фрукты	яблоко свежее	100	0,08	0,4	9,8	47	338,12	
				помидор свежий	45	0,5	0,09	1,71	10,8	71,01	
			итого		541	15,62	15,02	77,6	513,04		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			541	15,62	15,02	77,6	513,04		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная пшенная с маслом	200	7,2	11,9	34,55	274,93	173,03	
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379	
			хлеб	батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	пром	
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338	
				сыр пор.,яйцо вареное	55	9,03	8,59	0,28	115,3	15,209	
			итого		575	21,98	23,77	79,97	637,23		0
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			575	21,98	23,77	79,97	637,23		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	170	22,08	14,4	51,21	426,94	224,01	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376	
			хлеб	хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	86,95	пром	
			фрукты	яблоко св.	100	0,08	0,4	9,8	47	338	
			итого		507	24,92	15,1	94,18	619,92		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

1	4	Итого за день:			507	24,92	15,1	94,18	619,92		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	рис отварной,птица,туш. в соусе смет.с том.(филе кур)	190	15,49	17,75	36,03	328,34	290,304	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376	
			хлеб	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	пром.	
			фрукты	яблоко свежее	100	0,03	0,4	9,8	47	338,12	
				огурец свежий	25	0,18	0,03	0	2,75	71	
			итого		540	17,6	18,38	73,1	495,87		0
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			540	17,6	18,38	73,1	495,87		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200	7,95	13,22	36,16	295,95	173	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379	0
			хлеб	батон нарезной	37	2,77	1,07	19,02	96,94	пром	
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338	
				сыр порц.	20	5,26	5,32	0	70	15	
			итого		557	20,23	22,31	90,04	657,49		0
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			557	20,23	22,31	90,04	657,49		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные с сыром	200	14,46	12,88	41,99	343,51	204	
				помидор свежий,огурец свежий	65	0,6	0,1	1,33	11,7	71,01	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,16	377	
			хлеб	хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	пром	
			фрукты	яблоко свежее	100	0,03	0,4	9,8	47	338,12	
			итого		598	17,66	13,65	84,54	541,92		0
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			598	17,66	13,65	84,54	541,92		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая рисовая молочная с маслом	200	5,73	11,04	41,26	288,01	174,02	
			гор.напиток	какао растворимый с молоком	200	5,8	4,6	18,13	138,95	320	
			хлеб	батон нарезной	18	1,35	0,52	9,25	47,16	пром	
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338	
				сыр порц.	20	5,26	5,32	0	70		
			итого		538	19,04	21,68	76,74	587,12		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			538	19,04	21,68	76,74	587,12		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	170	22,08	14,4	51,21	426,94	224,01	
			гор.блюдо								
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376	
			хлеб	хлеб пшеничный	37	2,81	0,3	18,2	86,95	пром	
			фрукты	яблоко свежее	100	0,03	0,4	9,8	47	338,12	

			итого		507	24,92	15,1	94,18	619,92		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			507	24,92	15,1	94,18	619,92		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо	каша рассыпчатая гречневая ,биточек из свинины	170	12,78	20,57	35,72	379,24	302,268	
			гор.напиток	чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,16	377	
			хлеб	хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	77,55	пром	
			фрукты	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338	
				огурец соленый	35	0,28	0,04	0,6	4,55	70	
			итого		538	16,53	21,08	75,84	566,5		0
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			538	16,53	21,08	75,84	566,5		0
			Среднее значение за период:		545,4	19,87	18,952	81,616	581,056		#ДЕЛ/0!