

Перспективное 10 –дневное меню для школьников  
7 – 11 лет на 2023 – 2024 учебный год

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Костомукшского городского округа «Гимназия» Осипенко И. В.



31.08.23 (дата, подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»

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

31.08.23 (дата, подпись)



**Типовое примерное меню**

Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет., категория=[Меню приготавливаемых блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.]

**1-я неделя**

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак льготный	Тфтели (свин.) в сметанно- томатном соусе без риса	60/50 Сыр порц.	30 Запеканка из творога со стущ . молоком 130/20	150/20 Соуски отварные с маслом 52/5	75 Салат из св.огурцов с зел.луком и зеленью
	Каша рассып. гречневая 100	100 Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200 Чай с сахаром и лимоном	106/10 Омлет натуральный 106/10	75 Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75
Обед льготный	Помидор свежий	30 Чай с молоком	200 Груша	100 Горошек зеленый порц.	100 Макароны отварные 100
	Компот из свежих яблок	200 Банан	100 Хлеб пшеничный	200 Кофейный напиток с молоком	200 Чай с сахаром
	Мандарины	100 Хлеб пшеничный	30	100 Апельсин	100 Яблоко св.
	Хлеб пшеничный	30		30 Хлеб пшеничный	30 Хлеб пшеничный
	Рассольник ленинградский со сметаной,зелен ью	250 Салат из б/к капусты с перцем сладким	75 Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью	75 Салат из сырых овощей с пекин.капустой	75 Салат из свежлы отварной
	Гуляш из говядины	50/50 Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	250 Суп из овощей со сметаной,зелен ью	250 Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью	250 Суп картофф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.)зеленью
	Пюре картофельное 150	150 Оладьи из печени 50/5	50/5 Поджарка из свинины 50/15	50 Котлета рыбная (треска)50	50/100 Плов из свинины
Огурец свежий	30 Каша перловая рассып. 150	150 Макароны отварные 150	100 Картофель в молоке 100	200 Компот из мандаринов	
Компот из изюма	200 Напиток из плодов шиповника	200 Напиток лимонный	200 Напиток грушевый	30 Хлеб столичный	
Хлеб столичный	30 Хлеб столичный	30 Хлеб столичный	30 Хлеб столичный	30 Хлеб столичный	

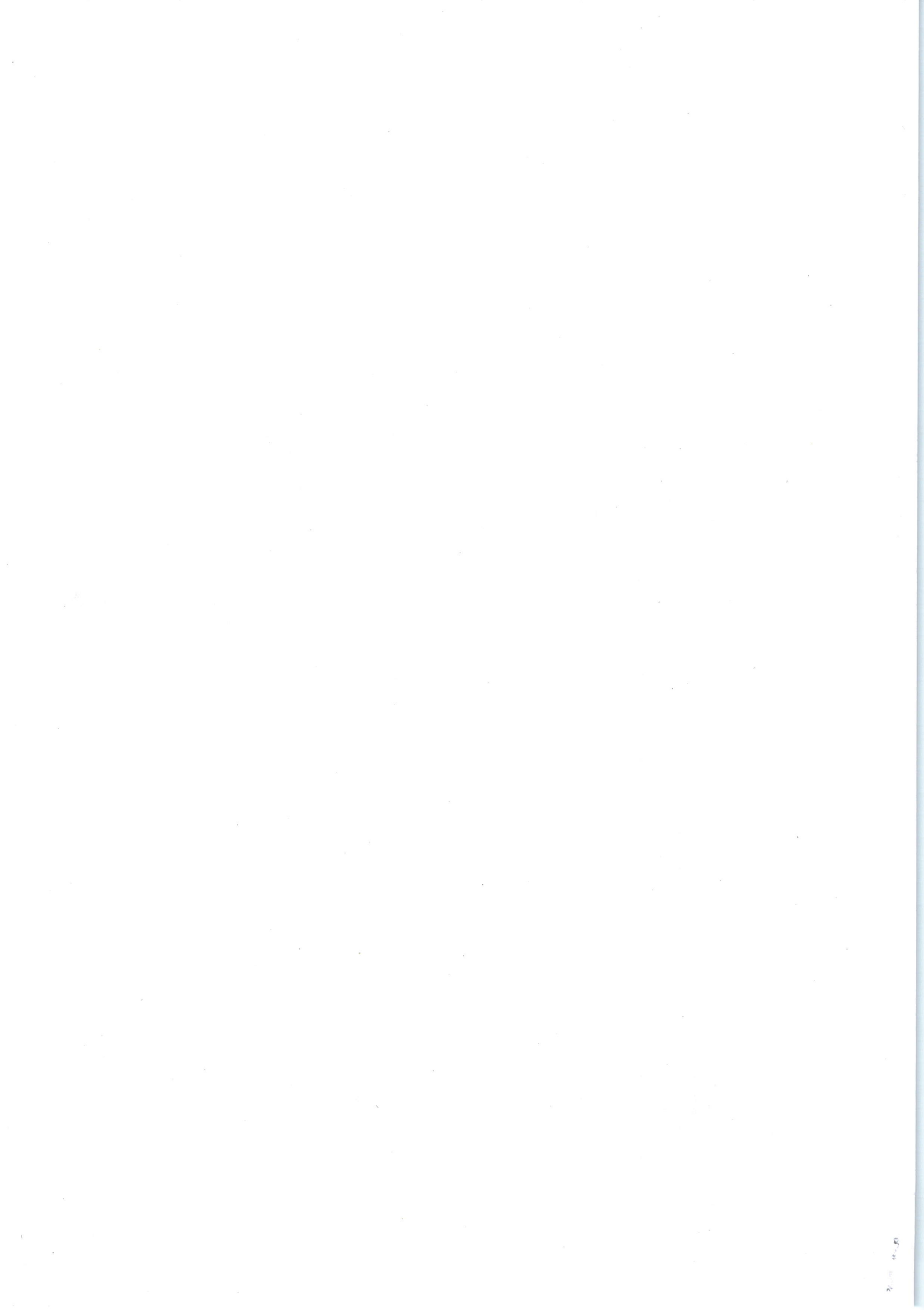


## 2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)	
Завтрак льготный	Колбаса (порциями) 30	Котлеты "Особые" 50	Запеканка из творога со стущ. молоком 150/20	Биточек рубленый из птицы (паровой) 50	Жаркое домашнему (гов.) 35/125	
	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 200	Рагу овощное 100	Чай с сахаром 200	Макароны отварные 100	Огурец свежий 30	
	Какао растворимый с молоком 200	Помидор свежий 30	Груша 100	Кукуруза отварная порц.	Компот из сухофруктов 200	
	Банан 100	Чай с сахаром и лимоном 00/15/	Хлеб пшеничный 30	Кофейный напиток с молоком 200	Яблоко св. 100	
	Хлеб пшеничный 30	Яблоко св. 100		Апельсин 100	Хлеб пшеничный 30	
		Хлеб пшеничный 30		Хлеб пшеничный 30		
	Обед льготный	Салат из моркови с яблоками 75	Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зеленью 250	Салат из св.помидоров со сладким перцем 75	Салат из б/к капусты с зел.луком 75	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью 250
		Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур), зеленью 250	Запеканка картофельная с печенью говяжьей 150/10	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью 250	Борщ с кваш.кап. и картоф., с мясом (филе кур), смет., зеленью 250	Биточек из свинины 50
		Котлеты "Домашние"(гов., свин.) 82	Огурец соленый 30	Рагу из птицы (филе кур.) 75/125	Биточек рыбный (треска) 50	Капуста тушеная 150
		Рис отварной 150	Компот из апельсинов 200	Напиток яблочный 200	Картофель отварной 100	Помидор свежий 30
	Компот из чернослива 200	Хлеб пшеничный 30	Хлеб столичный 30	Напиток брусничный 200		
	Хлеб столичный 30	Хлеб столичный 30	Хлеб столичный 30	Хлеб столичный 30	Хлеб столичный 30	

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_



## Суммарные объемы блюд по приемам пищи(Приложение №13 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

День типового меню	Обед льготный	Завтрак льготный
Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет., 1пн	760	570
Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет., 1вт	760	560
Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет., 1ср	770	500
Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет., 1чт	705	533
Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет., 1пт	705	580
Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет., 2пн	787	560
Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет., 2вт	700	532
Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет., 2ср	755	500
Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет., 2чт	705	510
Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет., 2пт	710	520

Среднедневной объем блюд

736

537





**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак льготный</b>							
	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	60/50	7,58	20,73	11,82	264,78	278
	Каша рассып. гречневая 100	100	5,11	4,22	23,1	150,61	302
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Компот из свежих яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56	342
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		570	16,11	25,61	86,19	645,65	
<b>Обед льготный</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью	250	2,48	6,58	16,61	136,4	96
	Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,68	2,83	231,21	260
	Пюре картофельное 150	150	3,24	5,41	22,03	150,21	312
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	71
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	115,23	348
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
<b>Итого за Обед льготный</b>		760	23,27	30,13	84,42	705,95	
<b>Итого за день</b>		1 330	39,38	55,74	170,61	1351,6	

(лист 2)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак льготный</b>							
	Сыр порц.	30	7,89	7,98		105	15
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	7,21	11,51	35,72	276,16	182
	Чай с молоком	200	1,35	1,16	16,16	80,03	378
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		560	20,23	21,39	87,64	627,69	
<b>Обед льготный</b>							
	Салат из б/к капусты с перцем сладким	75	1,2	3,82	6,98	67,79	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	250	6,61	6,31	23,84	178,98	103
	Оладьи из печени 50/5	50/5	9,97	15,61	3,88	195,85	282
	Каша перловая рассып. 150	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	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
<b>Итого за Обед льготный</b>		760	24,78	31,2	112,05	840,48	
<b>Итого за день</b>		1 320	45,01	52,59	199,69	1468,17	



Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак льготный</b>							
	Запеканка из творога со сгущ. молоком 130/20	150/20	32,31	15,01	38,65	424,94	223
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	13,68	55,32	377
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		500	35,04	15,56	77,39	597,76	
<b>Обед льготный</b>							
	Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью	75	0,87	4,64	3,56	61,09	23
	Суп из овощей со сметаной,зеленью	250	1,67	4,51	9,94	86,53	99
	Поджарка из свинины 50/15	50/15	10,48	30,34	2,4	325,11	251
	Макаронны отварные 150	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,38	100,66	770
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
<b>Итого за Обед льготный</b>		770	20,63	44,84	92,15	859,71	
<b>Итого за день</b>		1 270	55,67	60,4	169,54	1457,47	

(лист 4)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак льготный</b>							
	Сосиски отварные с маслом 52/5	52/5	5,84	16,91	0,25	176,7	243
	Омлет натуральный 106/10	106/10	11,08	20,2	2,08	234,58	210
	Горошек зеленый порц.	30	0,93	0,06	1,95	12	131
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		533	24,38	40,11	53,9	688,38	
<b>Обед льготный</b>							
	Салат из сырых овощей с пекин.капустой	75	0,76	4,61	1,93	54,92	29
	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью	250	4,64	4,95	16,44	129,19	101
	Котлета рыбная (треска)50	50	6,56	5,37	7,58	105,02	234
	Картофель в молоке 100	100	2,49	2,71	14,38	92,25	311
	Напиток грушевый	200	0,1	0,08	26,58	107,77	231
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
<b>Итого за Обед льготный</b>		705	16,23	18,05	81,73	558,75	
<b>Итого за день</b>		1 238	40,61	58,16	135,63	1247,13	



Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак льготный</b>							
	Салат из св.огурцов с зел.луком и зеленью	75	0,56	4,06	0,3	44,6	20
	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75	75	12,5	15,14	11,37	231,94	294
	Макароны отварные 100	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		580	19,24	23,18	75,9	597,55	
<b>Обед льготный</b>							
	Салат из свеклы отварной	75	1,07	4,57	6,27	70,38	52
	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.)зеленью	250	8,2	7,46	18,55	174,42	102
	Плов из свинины	50/100	13,52	30	27,64	435,36	265
	Компот из мандаринов	200	0,41	0,1	33,75	138,38	346
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
<b>Итого за Обед льготный</b>		705	24,88	42,46	101,03	888,14	
<b>Итого за день</b>		1 285	44,12	65,64	176,93	1485,69	

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак льготный</b>							
	Колбаса (порциями)	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16
	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200	7,96	12,84	36,25	292,66	173
	Какао растворимый с молоком	200	5,8	4,6	18,13	138,95	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		560	22,67	28,32	90,2	710,01	
<b>Обед льготный</b>							
	Салат из моркови с яблоками	75	0,81	0,14	13,21	58,43	59
	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур),зеленью	250	4,21	4,95	8,55	96,41	88
	Котлеты "Домашние"(гов.,свин.)	82	11,18	16,72	9,09	231,7	364
	Рис отварной 150	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Компот из чернослива	200	0,58	0,18	29,35	123,85	348
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
<b>Итого за Обед льготный</b>		787	22,27	28,43	115,03	810,3	
<b>Итого за день</b>		1 347	44,94	56,75	205,23	1520,31	



Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак льготный</b>							
	Котлеты "Особые"50	50	8,42	10,89	7,57	162,21	270
	Рагу овощное 100	100	1,75	4,18	9,11	82,12	143
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		532	12,87	15,78	57,56	430,44	
<b>Обед льготный</b>							
	Свекольник с мясом(филе кур), яйцом, сметаной, зеленью	250	5,87	9,87	10,24	153,37	179
	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	150/10	18,13	25,71	22,68	394,66	284
	Огурец соленный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	770
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
<b>Итого за Обед льготный</b>		700	28,65	36,28	97	833,23	
<b>Итого за день</b>		1 232	41,52	52,06	154,56	1263,67	

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак льготный</b>							
	Запеканка из творога со сгущ . молоком 130/20	150/20	32,31	15,01	38,65	424,94	223
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		500	34,99	15,55	78,68	601,47	
<b>Обед льготный</b>							
	Салат из св.помидоров со сладким перцем	75	0,88	4,62	2,94	58,14	27
	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью	250	2,1	6,52	10,31	109,06	98
	Рагу из птицы (филе кур.)75/125	75/125	18,83	24,23	16,59	359,98	289
	Напиток яблочный	200	0,01	0,1	26,4	107,51	342
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
<b>Итого за Обед льготный</b>		755	23,5	35,8	71,06	704,29	
<b>Итого за день</b>		1 255	58,49	51,35	149,74	1305,76	





Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак льготный</b>							
	Биточек рубленый из птицы (паровой)	50	8,16	8,4	5,06	128,47	461
	Макароны отварные 100	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309
	Кукуруза отварная порц.	30	0,75	0,36	3,15	20,7	133
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		510	19,31	15,04	82,53	558,75	
<b>Обед льготный</b>							
	Салат из б/к капусты с зел.луком	75	1,34	3,83	4,97	60,49	45
	Борщ с кваш.кап. и картоф.,с мясом (филе кур), смет., зеленью	250	4,31	8,52	11,46	140,54	82
	Биточек рыбный (треска) 50	50	6,56	4,37	7,58	96,03	234
	Картофель отварной 100	100	3,03	4,94	24,5	154,77	310
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,2	348
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
<b>Итого за Обед льготный</b>		705	17,96	22,05	93,49	647,63	
<b>Итого за день</b>		1 215	37,27	37,09	176,02	1206,38	

(лист 10)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак льготный</b>							
	Жаркое по-домашнему (гов.)35/125	35/125	12,71	15,26	18,26	261,71	259
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	71
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,14	26,47	110,23	349
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
<b>Итого за Завтрак льготный</b>		520	15,69	16,07	69,29	492,74	
<b>Обед льготный</b>							
	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	250	5,18	9,27	10,32	145,97	99
	Биточек из свинины 50	50	6,65	16	7,99	202,91	268
	Капуста тушеная 150	150	3,61	4,54	15,25	118,32	321
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Напиток брусничный	200	0,18	0,13	22,01	91,3	647
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
<b>Итого за Обед льготный</b>		710	17,63	30,33	71,53	635,3	
<b>Итого за день</b>		1 230	33,32	46,4	140,82	1128,04	



Итого за период	12 722	440,33	536,18	1678,77	13434,22	
Среднее значение за период	1272,2	44	53,6	167,9	1343,4	

