

Перспективное 10 –дневное меню для школьников
12 – 18 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)

Объединение школьных столовых

Утверждено

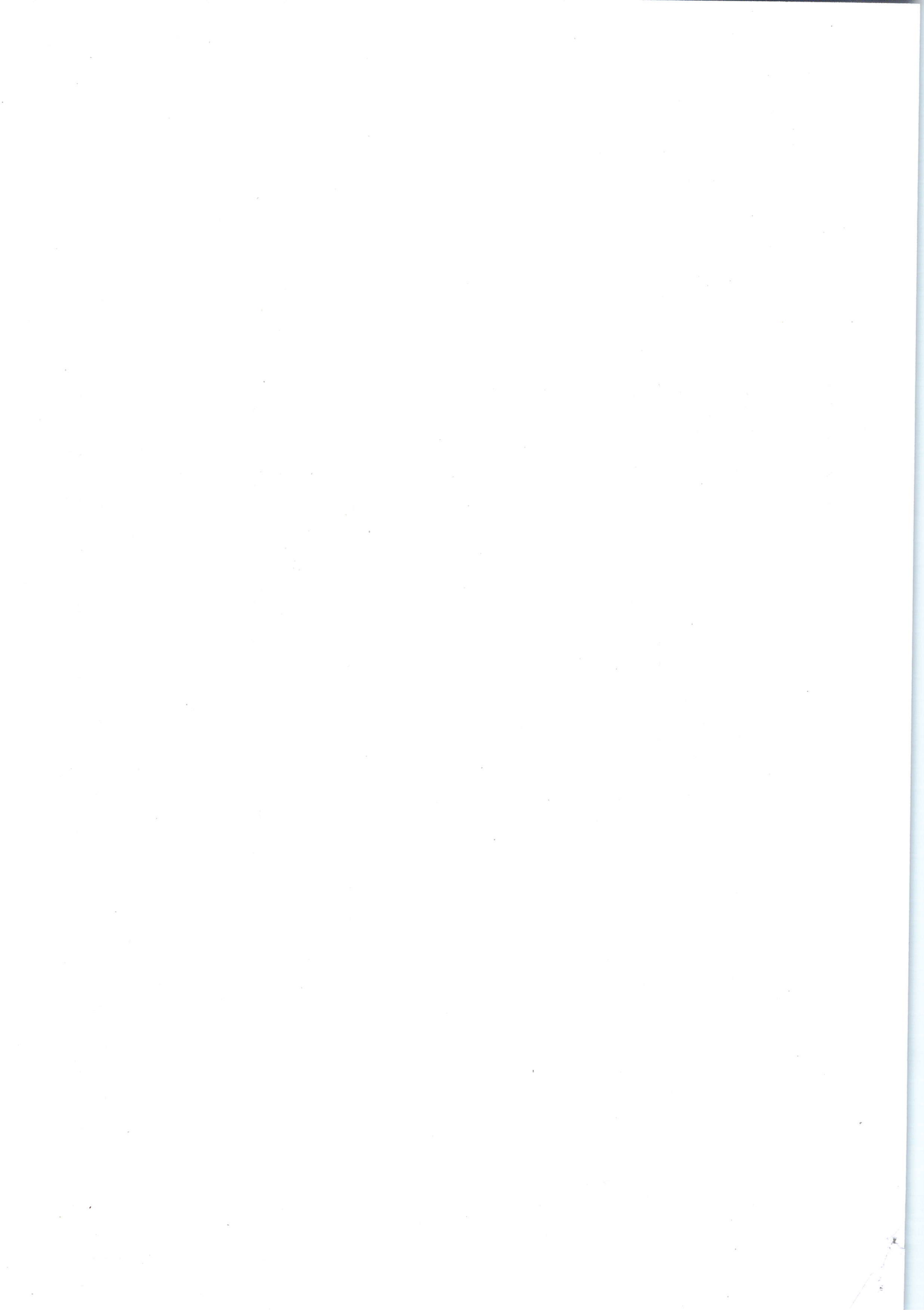
Дата 21.07.2023

Типовое примерное меню

Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше., категория=[Меню приготавливаемых блюд 10-дн.Возраст 12лет и старше.]

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	Тертели (свин.) в сметанно- томатном соусе без риса	60/50 Сыр порц.	30 Запеканка из второго со стущ. молоком 130/20	180/20	104/5 Сосиски 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	200/10 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	Омлет натуральный 106/10	75 Котлета рубленая из птицы (филе кур.)
	Помидор свежий	30 Чай с молоком	150/50/15 Груша	100	Горошек зеленый порц.	150 Макароны отварные 150
	Компот из свежих яблок	200 Банан	100 Хлеб пшеничный	30	Кофейный напиток с молоком	200 Чай с сахаром
	Мандарины	100 Хлеб пшеничный	30	Апельсин	100	Яблоко св.
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб	30	Хлеб пшеничный	30
	Хлеб столичный	30	Хлеб столичный			
	Рассольник ленинградский со сметаной,зелен ью	50/10/ 100 Салат из б/к капусты с перцем сладким	100	75 Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью	75 Салат из сырых овощей с пекин.капустой	75 Салат из свеклы отварной
	Гуляш из говядины	50/50 Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	250/20/2	250/10/2 Суп из овощей со сметаной,зеленью	50/15/ Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью	250/15/2 Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.)зелень ю
	Пюре картофельное 150	150 Оладьи из печени 100/5	100/5 Поджарка из свинины 50/15	50/15	Котлета рыбная (треска) 90	75/150 Плов из свинины
Огурец свежий	30 Каша перловая рассып. 150	150 Макароны отварные 150	150	Картофель в молоке 150	200 Компот из мандаринов	
Компот из изюма	200 Напиток из плодов шиповника	200 Хлеб столичный	200 Напиток лимонный	200 Хлеб столичный	30 Хлеб пшеничный	
Хлеб пшеничный	30 Хлеб столичный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб столичный	
Хлеб столичный	30	Хлеб столичный	30	Хлеб столичный	30	



2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №7)	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	180/20	Биточек рубленый из птицы (паровой) 75	Жаркое по-домашнему (гов.) 50/125
	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200	Рагу овощное 150	Чай с сахаром 200	Макароны отварные 150	Огурец свежий 45
	Какао растворимый с молоком	200	Помидор свежий 30	Груша 100	Кукуруза отварная порц.	Компот из сухофруктов 200
	Банан	100	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	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	
			Салат из моркови с яблоками 75	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 250/20/10/2
			Щи из св. капусты с картоф., мясом(филе кур), зеленью 150/15/150/7	Запеканка картофельная с печенью говяжьей 200/7	Борщ с кваш. кап. и картоф., с мясом (филе кур), смет., зеленью 100/15/110/10/2	Биточек из свинины 75
			Котлеты "Домашние"(гов. свин.) 82	Огурец соленый 45	Биточек рыбный (треска) 100	Капуста тушеная 150
			Рис отварной 150	Компот из апельсинов 200	Картофель отварной 150	Помидор свежий 45
		Компот из черносливы 200	Хлеб пшеничный 30	Компот из кураги 200	Напиток брусничный 200	
		Хлеб столичный 30	Хлеб столичный 30	Хлеб столичный 30	Хлеб пшеничный 30	
					Хлеб столичный 30	

Составил _____

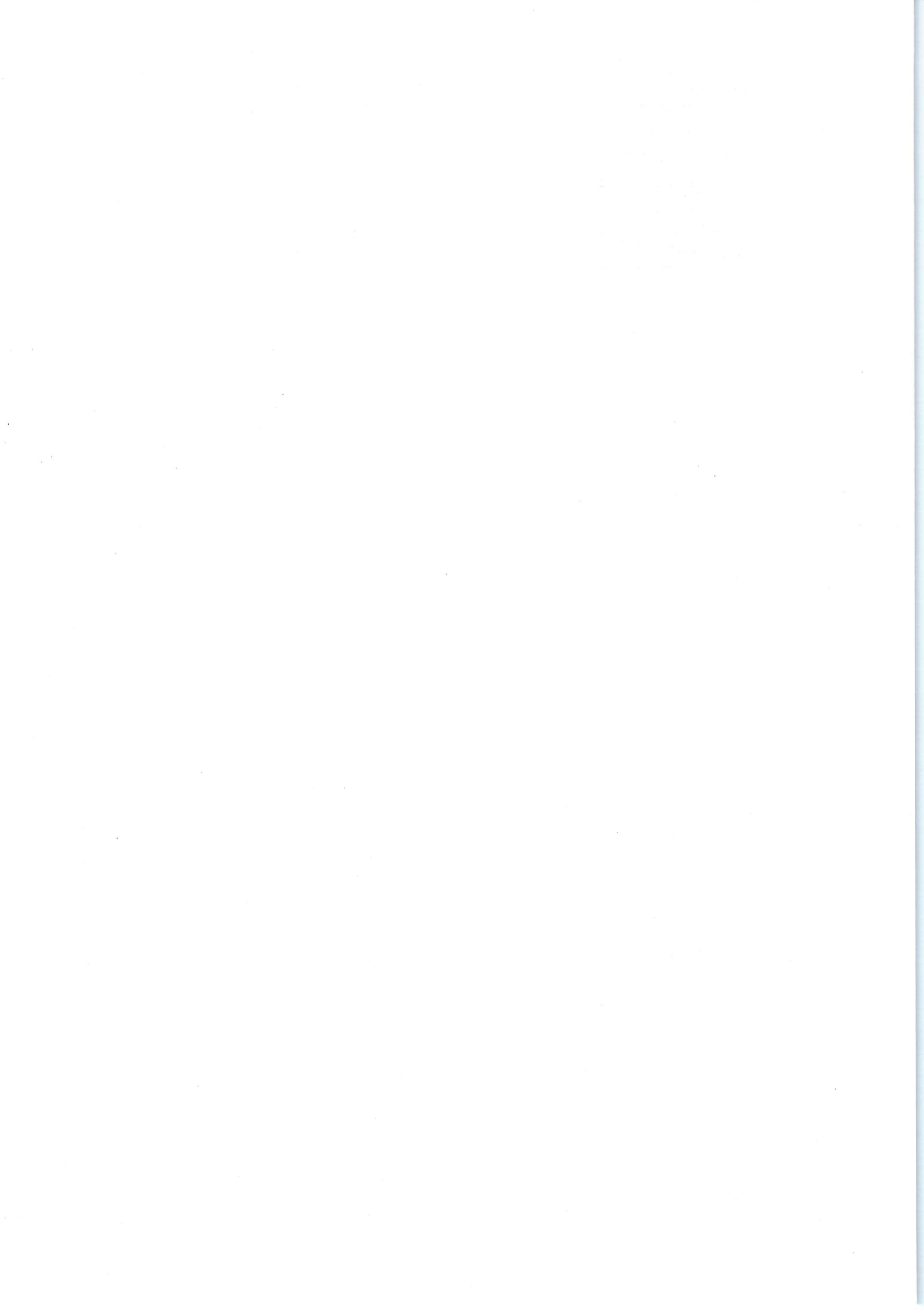
Дата _____

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 12 лет и старше., 1пн	802	600
Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше., 1вт	857	585
Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше., 1ср	812	552
Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше., 1чт	812	585
Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше., 1пт	827	630
Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше., 2пн	804	560
Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше., 2вт	809	582
Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше., 2ср	867	530
Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше., 2чт	832	585
Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше., 2пт	812	550

823,4

575,9



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	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	
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Завтрак льготный		600	17,79	25,94	101,01	715,25	
Обед льготный							
	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью	250/10/2	2,6	6,9	17,41	142,95	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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		802	25,67	30,69	99,98	783	
Итого за день		1 402	43,46	56,63	200,99	1498,25	

(лист 2)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Сыр порц.	30	7,89	7,98		105	15
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	7,57	12,09	37,51	289,97	182
	Чай с молоком	150/50/15	1,45	1,25	17,37	86,03	378
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		585	20,69	22,06	90,64	647,5	
Обед льготный							
	Салат из б/к капусты с перцем сладким	100	1,6	5,09	9,31	90,39	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	250/20/2	7,19	6,87	25,94	194,73	103
	Оладьи из печени 100/5	100/5	19,69	30,23	7,51	380,69	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	
Итого за Обед льготный		857	35,48	47,65	120,11	1063,67	
Итого за день		1 442	56,17	69,71	210,75	1711,17	

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Запеканка из творога со сгущ. молоком 130/20	180/20	38,01	17,65	45,47	499,93	223
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		552	40,75	18,2	85,71	678,84	
Обед льготный							
	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	250/10/2	1,75	4,73	10,42	90,68	99
	Поджарка из свинины 50/15	50/15	10,48	30,34	2,4	325,11	251
	Макароны 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 пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		812	22,99	45,3	107,39	934,36	
Итого за день		1 364	63,74	63,5	193,1	1613,2	

(лист 4)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Сосиски отварные с маслом 52/5	104/5	11,17	32,34	0,48	337,9	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	
Итого за Завтрак льготный		585	29,71	55,54	54,13	849,58	
Обед льготный							
	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	250/15/2	4,96	5,29	17,56	137,98	101
	Котлета рыбная (треска) 90	90	11,79	6,65	13,56	161,54	234
	Картофель в молоке 150	150	3,73	4,07	21,57	138,38	311
	Напиток грушевый	200	0,1	0,08	26,58	107,77	231
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		812	23,02	21,03	96,02	670,19	
Итого за день		1 397	52,73	76,57	150,15	1519,77	

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	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 150	150	5,8	5,01	37,05	216,72	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	
Итого за Завтрак льготный		630	21,17	24,85	88,25	669,79	
Обед льготный							
	Салат из свеклы отварной	75	1,07	4,57	6,27	70,38	52
	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.)зеленью	250/15/2	8,76	7,97	19,81	186,28	102
	Плов из свинины	75/150	20,28	45	41,46	653,04	265
	Компот из мандаринов	200	0,41	0,1	33,75	138,38	346
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		827	34,48	58,21	130,87	1188,18	
Итого за день		1 457	55,65	83,06	219,12	1857,97	

(лист 6)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	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	
Итого за Завтрак льготный		560	22,67	28,32	90,2	710,01	
Обед льготный							
	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	250/15/2	4,5	5,29	9,13	102,97	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	
Итого за Обед льготный		804	22,56	28,77	115,61	816,86	
Итого за день		1 364	45,23	57,09	205,81	1526,87	

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Котлеты "Особые"50	50	8,42	10,89	7,57	162,21	270
	Рагу овощное 150	150	2,73	7,99	14,33	141,23	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	
Итого за Завтрак льготный		582	13,85	19,59	62,78	489,55	
Обед льготный							
	Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зеленью	250/15/20/10/2	6,97	11,72	12,17	182,2	179
	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	200/7	23,46	33,26	29,34	510,59	284
	Огурец соленый	45	0,36	0,05	0,77	5,85	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	
Итого за Обед льготный		809	35,2	45,7	105,85	979,94	
Итого за день		1 391	49,05	65,29	168,63	1469,49	

(лист 8)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Запеканка из творога со сгущ .молоком 130/20	180/20	38,01	17,65	45,47	499,93	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	
Итого за Завтрак льготный		530	40,69	18,19	85,5	676,46	
Обед льготный							
	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	250/10/2	2,2	6,83	10,81	114,3	98
	Рагу из птицы (филе кур.)75/125	100/170	25,42	32,71	22,4	485,97	289
	Напиток яблочный	200	0,01	0,1	26,4	107,51	342
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		867	32,47	44,83	92,13	906,02	
Итого за день		1 397	73,16	63,02	177,63	1582,48	

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Биточек рубленый из птицы (паровой) 75	75	12,06	12,43	7,28	189,2	461
	Макароны отварные 150	150	5,8	5,01	37,05	216,72	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	
Итого за Завтрак льготный		585	25,14	20,74	97,1	691,72	
Обед льготный							
	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	250/15/10/2	4,77	9,44	12,7	155,72	82
	Биточек рыбный (треска) 100	100	13,13	8,73	15,16	192,06	234
	Картофель отварной 150	150	3,03	4,93	24,49	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	
Итого за Обед льготный		832	24,99	27,32	102,3	758,84	
Итого за день		1 417	50,13	48,06	199,4	1450,56	

(лист 10)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 12 лет и старше.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Жаркое по-домашнему (гов.)50/125	50/125	17,12	19,05	18,26	313,38	259
	Огурец свежий	45	0,32	0,05		4,95	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	
Итого за Завтрак льготный		550	20,21	19,88	69,29	546,06	
Обед льготный							
	Суп из овощей с мясом(филе кур),сметаной,зеленью	250/20/10/2	5,84	10,46	11,64	164,65	99
	Биточек из свинины 75	75	10,07	23,76	12,58	305,11	268
	Капуста тушеная 150	150	3,61	4,54	15,25	118,32	321
	Помидор свежий	45	0,5	0,09	1,71	10,8	71
	Напиток брусничный	200	0,18	0,13	22,01	91,3	647
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		812	24,16	39,55	92,77	830,28	
Итого за день		1 362	44,37	59,43	162,06	1376,34	

Итого за период	13 993	533,69	642,36	1887,64	15606,1	
Среднее значение за период	1399,3	53,4	64,2	188,8	1560,6	

