Перспективное 10 –дневное меню для школьников 7 – 11 лет на 2025 – 2026 учебный год

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Костомукшского муниципального округа «Гимназия»

Осипенко И. В.

_____ (дата, подпись)

«УТВЕРЖДАЮ»

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

_____ (дата, подпись)

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (возрастная категория 7-11 лет)

МУП "Обьединение школьных столовых"

1 день - понедельник			2 день - вторник			3 день - среда			4 день - четверг			5 день - пятница		
ЗАВТРАК														
Сыр порционный	15	25,82	Биточки рубленные из птицы (филе кур.)	60	70,17	Запеканкиз творога с морковью и сгущ.молоком	140/30	98,44	Яйцо вареное	40	24,57	Птица тушенная в соусе смет.с том. (филе кур.)	35/35	65,3
Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	190/10	48,29	Макароны отварные	120	15,57	Чай с сахаром	200	3,99	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	190/10	47,57	Рис отварной	120	25,42
Кофейный напиток с молоком	200	28,07	Огурец свежий	20	10,26	Яблоко св.	100	35,10	Какао растворимы с молоком	200	30,18	Чай с лимоном и сахаром	200	7,25
Яблоко св.	100	35,10	Чай с сахаром	200	3,99	Батон нарезной	34	10,47	Яблоко св.	100	35,10	Апельсин	100	43,77
Батон нарезной	35	10,72	Апельсин	100	43,77	**ИТОГО:**	*504*	**148,0**	Батон нарезной	35	10,58	Хлеб пшеничный	29	6,26
ИТОГО:	*550*	**148,0**	Хлеб пшеничный	20	4,24				**ИТОГО:**	*575*	**148,0**	**ИТОГО:**	*519*	**148,0**
			ИТОГО:	*520*	**148,0**									
ОБЕД														
Суп картоф. с бобовыми (горох), с зеленью	250	22,68	Суп из овощей со сметаной, зеленью	250	32,34	Борщ со св.капустой и картоф.,сметаной, зеленью	250	28,97	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (фил.кур.), сметаной, зеленью	250	38,17	Щи из св.капусты, картофелем, сметаной, зеленью	250	27,76
Шницель из свинины	90	125,91	Биточек рыбный (фил.тресков. пород)	90	124,95	Котлет рубленная из птицы (филе кур.)	90	100,85	Фрикадельки из филе кур. в сметанном с томатом соусе	70/50	97,00	Биточек из свинины	90	124,03
Каша рассыпч. гречневая	150	22,35	Рис отварной	150	31,79	Картофель отварной	150	45,25	Каша рассыпч. гречневая	150	22,35	Макароны отварные	150	19,47
Горошек зеленый порц.	30	25,19	Помидор св.	20	12,38	Огурец свежий	35	17,96	Помидор св.	35	21,68	Помидор свежий	35	21,68
Напиток лимонный	200	11,01	Чай с лимоном и сахаром	200	7,25	Напиток яблочный	200	14,68	Огурец св.	25	12,83	Напиток апельсиновый	200	14,15
Хлеб столичный	30	5,86	Хлеб столичный	22	4,29	Хлеб столичный	27	5,29	Напиток смородиновый	200	17,17	Хлеб столичный	30	5,91
ИТОГО:	*750*	**213,00**	**ИТОГО:**	*732*	**213,0**	**ИТОГО:**	*752*	**213,0**	Хлеб столичный	19	3,80	**ИТОГО:**	*755*	**213,0**
									ИТОГО:	*799*	**213,0**			

6 день - понедельник			7 день - вторник			8 день - среда			9 день - четверг			10 день - пятница		
ЗАВТРАК														
Сыр порц.	15	25,82	Макароны отварные с сыром	150/20/5	67,28	Запеканкиз творога с морковью и сгущ.молоком	140/30	98,44	Сыр порц.	20	34,43	Биточек из свинины	50	68,53
Каша "Дружба" вязкая молочная из пшена и риса	190/10	48,38	Помидор св.	45	27,87	Чай с сахаром	200	3,99	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	190/10	54,16	Каша рассыпч. гречневая	120	17,88
Какао растворимы с молоком	200	30,18	Чай с сахаром	200	3,99	Яблоко св.	100	35,10	Чай с лимоном и сахаром	200	7,25	Огурец свежий	35	17,96
Яблоко св.	100	35,1	Апельсин св.	100	43,77	Батон нарезной	34	10,47	Апельсин св.	100	43,77	Чай с сахаром	200	3,99
Батон нарезной	28	8,52	Хлеб пшеничный	24	5,09	**ИТОГО:**	*504*	**148,0**	Батон нарезной	28	8,39	Яблоко св.	100	35,1
ИТОГО:	*543*	**148,0**	**ИТОГО:**	*544*	**148,0**				**ИТОГО:**	*548*	**148,0**	Хлеб пшеничный	21	4,54
												ИТОГО:	*526*	**148,0**
ОБЕД														
Суп картофельный с крупой (рис), зеленью	250	25,23	Свекольник с яйцом со сметаной, зеленью	250	35,60	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью	250	34,62	Щи из св.капусты, картофелем, сметаной, зеленью	250	27,76	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250	30,76
Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	80/40	104,40	Котлеты "Домашние" (свин.)	90	111,99	Биточки рубленные из птицы (филе кур.)	90	101,21	Котлета "Заводская"	90	125,12	Гуляш из свинины	50/50	132,39
Каша рассыпч. гречневая	150	22,35	Пюре картофельное	150	44,79	Рис отварной	150	31,79	Макароны отварные	150	19,47	Каша перловая рассып.	150	18,54
Кукуруза порц.	35	35,26	Огурец соленый	20	10,39	Помидор свежий	25	15,48	Огурец свежий	30	15,4	Помидор свежий	35	21,68
Компот из свежих яблок	200	20,65	Чай с лимоном и сахаром	200	7,25	Огурец свежий	20	10,26	Напиток из плодов шиповника	200	20,19	Чай с сахаром	200	3,99
Хлеб столичный	26	5,11	Хлеб столичный	15	2,98	Напиток апельсиновый	200	14,15	Хлеб столичный	26	5,06	Хлеб столичный	29	5,64
ИТОГО:	*781*	**213,0**	**ИТОГО:**	*725*	**213,0**	Хлеб столичный	28	5,49	**ИТОГО:**	746	**213,0**	**ИТОГО:**	*764*	**213,0**
						ИТОГО:	763	**213,0**						

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория 7-11 лет / 12 лет и старше

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Сыр порц.	15	3,95	3,99	0	52,5	15
	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом 190/10	190/10	7,95	13,22	36,16	295,95	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,7	пром.
	Итого за Завтрак льготный	**550**	**17,91**	**21,13**	**90,71**	**638,75**	
Обед льготный							
	Суп картоф. с бобовыми (горох) с зеленью 250	250	5,92	5,52	19,66	152,93	335
	Шницель из свинины 90	90	13,85	31,58	16,31	405,68	368
	Каша рассып. гречневая 150	150	7,66	6,33	34,64	225,92	302
	Горошек зеленый порц.	30	0,93	0,06	1,95	12	131
	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,38	100,54	770
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	82,6	пром.
	Итого за Обед льготный	**750**	**30,17**	**43,83**	**111,76**	**979,67**	
	Итого за день	**1 300**	**48,08**	**64,96**	**202,47**	**1618,42**	

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 60	60	13,05	15,62	12,28	242,29	294
	Макароны отварные 120	120	4,64	4,01	29,64	173,38	309
	Огурец свежий	20	0,14	0,04	0,5	2,84	71
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	пром.
	Итого за Завтрак льготный	**520**	**20,25**	**20,03**	**75,33**	**567,54**	
Обед льготный							
	Суп из овощей со сметаной, зеленью 250	250	1,92	5,63	10,39	100,06	99
	Биточек рыбный (фил.треск.пород) 90	90	6,56	5,37	7,58	105,02	234
	Рис отварной 150	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8	71
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,06	0,01	15,18	62,16	377
	Хлеб столичный	22	1,23	0,24	10,87	60,57	пром.
	Итого за Обед льготный	**732**	**13,8**	**17,4**	**84,79**	**562,92**	
	Итого за день	**1 252**	**34,05**	**37,43**	**160,12**	**1130,46**	

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30	140/30	22,08	14,4	51,21	426,94	224
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Батон нарезной	34	2,55	0,99	17,48	89,08	пром.
	Итого за Завтрак льготный	**504**	**24,66**	**15,79**	**93,46**	**622,05**	
Обед льготный							
	Борщ со св.капустой и картоф.,сметаной, зеленью 250	250	2,01	3,78	12,62	93,56	82
	Котлета рубленная из птицы (филе кур.) 90	90	15	18,17	13,64	278,34	294
	Картофель отварной 150	150	3,03	4,93	24,49	154,77	310
	Огурец свежий	35	0,25	0,07	0,88	4,97	71
	Напиток яблочный	200	0,01	0,1	26,4	107,51	342
	Хлеб столичный	27	1,51	0,3	13,34	74,34	пром.
	Итого за Обед льготный	**752**	**21,81**	**27,35**	**91,37**	**713,49**	
	Итого за день	**1 256**	**46,47**	**43,14**	**184,83**	**1335,54**	

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Яйцо вареное 40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Каша вязкая молочная пшенная с маслом 190/10	190/10	7,2	11,9	34,55	274,93	182
	Какао растворимый с молоком	200	5,8	4,6	18,13	138,95	акт к/пр - б/н
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,7	пром.
	Итого за Завтрак льготный	**575**	**20,74**	**22,52**	**80,75**	**615,38**	
Обед льготный							
	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) с мясом (филе кур),сметаной, зеленью 250	250	3,33	5,5	6,94	91,55	98
	Фрикадельки из филе кур.в сметанном с томатом соусе 70/50	70/50	11,28	10,58	6,14	164,88	297
	Каша рассып. гречневая 150	150	7,66	6,33	34,64	225,92	302
	Помидор свежий	35	0,39	0,07	1,33	8,4	71
	Огурец свежий	25	0,18	0,05	0,63	3,55	71
	Напиток смородиновый	200	0,25	0,1	25,78	106,76	20
	Хлеб столичный	19	1,06	0,21	9,39	52,31	пром.
	Итого за Обед льготный	**799**	**24,15**	**22,84**	**84,85**	**653,37**	
	Итого за день	**1 374**	**44,89**	**45,36**	**165,6**	**1268,75**	

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Птица, тушенная в соусе смет.с том.(филе кур.) 35/35	35/35	12,44	15,51	4,02	205,8	290
	Рис отварной 120	120	3,05	4,89	32,01	184,25	304
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,06	0,01	15,18	62,16	377
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,23	14,27	68,15	пром.
	Итого за Завтрак льготный	**519**	**18,65**	**20,84**	**73,58**	**563,36**	
Обед льготный							
	Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной, зеленью 250	250	2,05	3,81	9,4	81,45	88
	Биточек из свинины 90	90	12,02	28,93	14,38	366,72	268
	Макароны отварные 150	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Помидор свежий	35	0,39	0,07	1,33	8,4	71
	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,15	102,1	770
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	82,6	пром.
	Итого за Обед льготный	**755**	**22,07**	**38,18**	**102,13**	**857,99**	
	Итого за день	**1 274**	**40,72**	**59,02**	**175,71**	**1421,35**	

Рацион: **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Сыр порц.	15	3,95	3,99	0	52,5	15
	Каша " Дружба" вязкая молочная из пшена и риса 190/10	190/10	5,82	11,36	32,21	255,01	175
	Какао растворимый с молоком	200	5,8	4,6	18,13	138,95	акт к/пр - б/н
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Батон нарезной	28	2,1	0,81	14,39	73,36	пром.
	Итого за Завтрак льготный	**543**	**17,7**	**21,16**	**74,53**	**566,82**	
Обед льготный							
	Суп картофельный с крупой (рис) зеленью 250	250	2,16	2,88	17,45	105,51	103
	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе 80/40	80/40	9,71	26,72	13,9	335,65	278
	Каша рассып. гречневая 150	150	7,66	6,33	34,64	225,92	302
	Кукуруза порц.	35	0,88	0,42	3,68	24,15	133
	Компот из свежих яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56	342
	Хлеб столичный	26	1,46	0,29	12,84	71,59	пром.
	Итого за Обед льготный	**781**	**21,88**	**36,8**	**110,38**	**877,38**	
	Итого за день	**1 324**	**39,58**	**57,96**	**184,91**	**1444,2**	

Рацион: **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Макароны отварные с сыром 150	150/20/5	11,44	14,82	37,09	328,81	204
	Помидор свежий	45	0,5	0,09	1,71	10,8	71
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	56,4	пром.
	Итого за Завтрак льготный	**544**	**14,66**	**15,3**	**73,68**	**498,04**	
Обед льготный							
	Свекольник с яйцом,сметаной, зеленью 250	250	4,02	8,04	10,7	131,82	313
	Котлеты "Домашние" (свин.) 90	90	9,63	22,95	9,09	281,74	271
	Пюре картофельное 150	150	3,24	5,41	22,03	150,21	312
	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,6	70
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,06	0,01	15,18	62,16	377
	Хлеб столичный	15	0,84	0,17	7,41	41,3	пром.
	Итого за Обед льготный	**725**	**17,95**	**36,6**	**64,75**	**669,83**	
	Итого за день	**1 269**	**32,61**	**51,9**	**138,43**	**1167,87**	

Рацион: **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком 140/30	140/30	22,08	14,4	51,21	426,94	224
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Батон нарезной	34	2,55	0,99	17,48	89,08	пром.
	Итого за Завтрак льготный	**504**	**24,66**	**15,79**	**93,46**	**622,05**	
Обед льготный							
	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 250	250	2,45	6,38	16,66	135,44	96
	Биточки рубленные из птицы (филе кур.) 90	90	16,79	20,6	16,4	318,7	294
	Рис отварной 150	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Помидор свежий	25	0,28	0,05	0,95	6	71
	Огурец свежий	20	0,14	0,04	0,5	2,84	71
	Напиток апельсиновый	200	0,13	0,03	25,15	102,1	770
	Хлеб столичный	28	1,57	0,31	13,83	77,09	пром.
	Итого за Обед льготный	**763**	**25,17**	**33,52**	**113,5**	**872,48**	
	Итого за день	**1 267**	**49,83**	**49,31**	**206,96**	**1494,53**	

Рацион: **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Сыр порц.	20	5,26	5,32	0	70	15
	Каша вязкая рисовая молочная с маслом 190/10	190/10	6,03	11,19	43,43	299,23	174
	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0,06	0,01	15,18	62,16	377
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Батон нарезной	28	2,1	0,81	14,39	73,36	пром.
	Итого за Завтрак льготный	**548**	**14,35**	**17,53**	**81,1**	**547,75**	
Обед льготный							
	Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной, зеленью 250	250	2,05	3,81	9,4	81,45	88
	Котлета "Заводская" 90	90	9,21	18,96	10,77	251,05	акт к/пр - б/н
	Макароны отварные 150	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Огурец свежий	30	0,21	0,06	0,75	4,26	71
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	29,04	131,49	388
	Хлеб столичный	26	1,46	0,29	12,84	71,59	пром.
	Итого за Обед льготный	**746**	**19,37**	**28,38**	**99,85**	**756,56**	
	Итого за день	**1 294**	**33,72**	**45,91**	**180,95**	**1304,31**	

Рацион: **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Биточек из свинины 50	50	6,65	16	7,99	202,91	268
	Каша рассыпч. гречневая 120	120	6,13	5,07	27,73	180,8	303
	Огурец свежий	35	0,25	0,07	0,88	4,97	71
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,17	10,33	49,35	пром.
	Итого за Завтрак льготный	**526**	**14,66**	**21,71**	**71,7**	**544,06**	
Обед льготный							
	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью 250	250	3,43	3,05	25,05	142,83	103
	Гуляш из свинины	50/50	11,32	29,68	3,74	328,07	260
	Каша перловая рассып.150	150	4,68	4,88	33,49	196,77	171
	Помидор свежий	35	0,39	0,07	1,33	8,4	71
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376
	Хлеб столичный	29	1,62	0,32	14,33	79,85	
	Итого за Обед льготный	**764**	**21,44**	**38**	**92,91**	**814,95**	
	Итого за день	**1 290**	**36,1**	**59,71**	**164,61**	**1359,01**	
	Итого за период	*12 900*	*406,05*	*514,7*	*1764,59*	*13544,44*	
	Среднее значение за период	*1290*	*40,6*	*51,5*	*176,5*	*1354,4*	