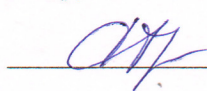


Перспективное 10 –дневное меню для школьников 7 – 11 лет на 2025 – 2026 учебный год

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Костомукшского муниципального округа «Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением математики»

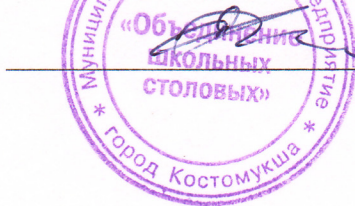
Андруша Т. Н.



(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 "Объединение школьных столовых"

1 День - понедельник		2 День - вторник		3 День - среда		4 День - четверг		5 День - пятница						
ЗАВТРАК														
Сыр порционнный	15	25,82	Биточки рубленные из птицы (филе кур.)	60	70,17	Запеканкиз творога с морковью и стущ.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:	755	213,0
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. порода)	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	ИТОГО:	799	213,0	ИТОГО:	755	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 стущ.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:			ИТОГО:	548	148,0	Хлеб пшеничный	21	4,54
									ИТОГО:			ИТОГО:	526	148,0

ОБЕД

Сред														
Суп картофельный с крупной (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	ИТОГО:	763	213,0	ИТОГО:	746	213,0	ИТОГО:	764	213,0

Школа
МБОУ КГО "СОШ №3"

Утвердил: должность
Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия
Богданова Е.В.

Возрастная категория
7-11 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		0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные. Биточки рубленные из птицы(филе кур)	180	17,69	19,63	41,92	415,67	309,204	
			гор.блюдо	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,03	376	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	пром.	
			хлеб	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338	
			фрукты	Огурец свежий	20	0,14	0,04	0,5	2,84	71	
			итого		520	20,25	20,03	75,33	567,54		0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
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.								
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная с маслом	200	7,2	11,9	34,55	274,93	182	
			гор.блюдо	Какао растворимый с молоком	200	5,8	4,6	18,13	138,95	акт к/пр	
			гор.напиток	батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,7	пром.	
			хлеб	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338	
			фрукты	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209	
			итого		575	20,74	22,52	80,75	615,38		0
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
1	4	Итого за день:	итого		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			
			итого		519	18,65	20,84	73,58	563,36		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:			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			
				итого		543	17,7	21,16	74,53	566,82		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:			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	
				итого		544	14,66	15,3	73,68	498,04		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:			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	
				итого		504	24,66	15,79	93,46	622,05		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:			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		

			итого		548	14,35	17,53	81,1	547,75		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:			548	14,35	17,53	81,1	547,75		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая . Биточек из свинины	170	12,78	21,07	35,72	383,71	302,268	
			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	
			итого		526	14,66	21,71	71,7	544,06		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:			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!