

Утверждаю
Директор МОБУ «Медведевская средняя
общеобразовательная школа № 4»

Л.А. Дышкант
20 августа 2025г.



**Примерное перспективное меню
МОБУ «Медведевская средняя общеобразовательная школа № 4»
(Возрастная категория от 12 лет и старше)**

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 1	Завтрак						
	Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	**213/2012
	Каша манная молочная (молоко сгущеное)	200	6,4	4,8	45,5	248,8	^54-22к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	^54-2гн-2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	**368/2012
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	итого за завтрак	590	15,02	9,91	81,48	475,81	
	Обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,1	8,6	18	185,9	**83/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,9	38,64	250,7	*181/2008
	Курица отварная	90	25,7	1,9	0,9	123,9	54-5м-2020
	Икра свекольная	90	2,4	4,47	12,94	103,16	**54/2012
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	^54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
	итого за обед	860	53,21	22,83	122,68	909,8	
	итого за день	1450	68,2	32,7	204,2	1385,6	

20,25

38,71

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 2	Завтрак						
	Каша каша вязкая молочная овсяная	200	8,5	11,3	34,3	272,8	54-9к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	^54-4гн-2020
	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,35	^54-1з-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	ТН
	Печенье весовое	40	1,8	2,45	18,6	104,3	ТН
	итого за завтрак	500	21,2	23,85	76,4	605,65	
	Обед						
	Рассольник с мясными консервами	250	6,2	3,3	17,2	123,3	**74/2012
	Котлета "Куриная" рубленая, из птицы п/ф промышленного производства	70	16,74	12,78	15,3	243	ТУ 10,20,15
	Капуста тушеная	60	1,54	2,5	43,2	46,08	*131/2008
	Макаронные изделия отварные	150	5,61	0,66	35,9	172,13	**204/2012
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	^54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
	итого за обед	840	36,89	19,98	154,8	791,71	
	итого за день	1340	52,1	50,7	185,0	1406,0	

25,77

33,69

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 3	Завтрак						
	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом	200/10	7,1	5,8	26,6	187,3	^54-20к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	^57-23гн-2020
	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,5	20,2	169,5	**1/2012
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,35	0,35	8,62	41,36	**368/2012
	итого за завтрак	550	14,35	17,55	66,72	484,16	
	Обед						
	Борщ с мясом	200	7,97	9,7	12,17	170,8	**62/2012
	Пюре картофельное	150	3,15	5,39	21,34	146,98	**312/2012
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,1	8,1	4,1	143	**231/2008
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	^54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
	итого за обед	740	31,22	24,05	93,91	721,08	
	итого за день	1290	45,57	41,60	160,63	1205,24	

20,60

30,68

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 4	Завтрак						
	Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	**213/2012
	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	^54-16к-2020
	Какао с молоком	200	3,95	3,29	16,67	113,25	**397/2012
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН
	Хлеб пшеничный/Батон	30	2,3	0,2	14,8	70,3	ТН
	итого за завтрак	505	18,28	15,35	82,14	541,47	
	Обед						
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы	200	8,01	7,29	16,13	162,49	**82/2012
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,9	38,64	250,7	*181/2008
	Салат из кукурузы (консервированный)	60	1,68	3,71	4,72	58,8	**12/2012
	Котлета "Домашняя" мясная рубленая, п/ф промышленного производства	70	2,33	7,55	21,2	182	ТТК №07019
	Соус томатный	50	0,9	4,9	3,6	61	*364/2008
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	**399/2012
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
	итого за обед	850	28,9	31,4	140,38	873,91	
	итого за день	1355	47,18	46,75	222,52	1415,38	

23,04

37,19

Возрастная категория: от 12 лети старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 5	Завтрак						
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,11	152,5	**1/2012
	Каша вязкая молочная кукурузная	200/10	7,2	9,33	44	287,7	54-2к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	^54-2гн-2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	**368/2012
	итого за завтрак	550	10,15	18,87	75,12	512,59	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядина	250	10,38	9,31	15,1	185,85	**81/2012
	Икра свекольная	90	2,4	4,47	12,94	103,16	**54/2012
	Сосиска молочная отварная	60	13,19	4,91	3,24	180	ТТК
	Рис припущенный	150	3,67	4,72	38,48	211,06	**316/2012
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	^54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
	итого за обед	800	34,04	19,8	100,02	784,11	
	итого за день	1350	44,19	38,67	175,14	1296,70	

21,81

33,37

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 6	Завтрак						
	Каша манная молочная (молоко сгущенное)	200	6,4	4,8	45,5	248,8	^54-22к-2020
	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,35	^54-1з-2020
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	^54-3гн-2020
	Печенье	50	1,2	1,6	11,86	66,6	ТН
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	итого за завтрак	520	18	15,46	83,76	544,35	
	Обед						
	Борщ с мясом	250	9,87	12,13	15,05	211,57	**62/2012
	Макаронные изделия отварные	150	5,61	0,66	35,9	172,13	**204/2012
	котлета" Семейная" мясная рубленая, п/ф промышленного производства	70	12,03	14,78	10,57	173,22	ТТК №07019
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	^54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	Хлеб ржаной	60	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
	итого за обед	800	34,21	28,43	104,52	763,02	
	итого за день	1320	52,21	43,89	188,28	1307,37	

23,16

32,47

Возрастная категория: от 12 лети старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 7	Завтрак						
	Запеканка творожная	140/40	6,85	3,61	38,75	215,3	**241/2012
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	^57-23ГН-2020
	Яйца вареные	40	4,8	4	0,3	56	54-6о-2020
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	30	1,5	1,6	26,3	109	ТН
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
	итого за завтрак	500	21,00	12,61	101,05	587,30	
	Обед						
	Суп картофельный с клецками	250	9,2	12,1	15,3	212,6	**85,120/2012
	Плов (с мясом говядина)	200	28,28	23,4	27,94	428,68	54-27м-2020
	Икра свекольная	60	1,61	2,98	8,63	68,77	**54/2012
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	0,8	0,59	21,95	90,77	**399/2012
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
	итого за обед	800	46,39	39,93	110,32	980,12	
	итого за день	1300	67,39	52,54	211,37	1567,42	

24,99

41,71

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 8	Завтрак						
	Каша "Дружба"	200	4,9	5,8	23,8	169,1	54-16к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	^54-21гн-2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	**368/2012
	Сыр в нарезке	30	6,9	9	0	107,35	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
		580	20,84	19,29	70,31	543,44	
	Обед						
	Рассольник с мясными консервами	250	6,2	3,3	17,2	123,3	**74/2012
	Пюре картофельное	150	3,15	5,39	21,34	146,98	**312/2012
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,1	8,1	4,1	143	**231/2008
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10	87,9	54-26хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
	итого за обед	790	29,15	17,75	89,14	680,48	
	итого за день	1370	50,0	37,0	159,5	1223,9	

23,13

28,96

Возрастная категория: от 12 лет старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 9	Завтрак						
	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом	250/10	8,9	7,2	33,5	234,5	^54-20к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	^54-4гн-2020
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	**1/2012
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	50	1,5	1,75	38,8	177	ТН
	итого за завтрак	550	14,45	17,6	95,62	598,4	
	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,71	6,8	5,3	101,89	**67/2012
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г-2020
	Курица отварная	90	28,9	2,14	1	139,4	54-5м-2020
	Горошек зеленый отварной (консервированный)	60	1,86	2,64	3,9	46,8	# 131/2005
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	^54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
	итого за обед	790	45,67	17,24	88,2	691,09	
	итого за день	1340	60,12	34,84	183,82	1289,49	

25,46

29,41

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
неделя 2 день 10	Завтрак						
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	5,33	28,6	184,5	^54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	^54-21гн-2020
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	**368/2012
	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,35	^54-1з-2020
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
	итого за завтрак	580	21,24	18,62	75,11	558,84	
	Обед						
	Суп с рыбными консервами	250	8,96	4	16,37	137,52	**87/2012
	Котлета" Семейная"мясная рубленая, из п/ф промышленного производства	75	2,33	21,2	1,17	250	ТТК№07019
	Макаронные изделия отварные	150	2,4	4,47	12,94	103,16	**204/2012
	Икра свекольная	90	0	0	15,49	102,36	**54/2012
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	^54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,26	19,7	93,7	ТН
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,8	85,6	ТН
	итого за обед	880	20,69	16,82	122,3	741,54	
	итого за день	1460	41,9	35,4	197,4	1300,4	
	итого за период	13575	528,91	414,19	1887,81	13397,51	
	среднее значение за период	1357,5	52,89	41,42	188,78	1339,75	

23,78

31,55